

ดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร  
อย่างปลอดภัย  
ฉบับปรับปรุง 2562

ผศ.ดร.ลลิตา วีระเสถียร  
ผศ.ดร.มยุรี ตั้งเกียรติกำจาย  
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ชื่อหนังสือ : ดุแลสุขภาพด้วยสมุนไพรอย่างปลอดภัย ฉบับปรับปรุง 2562

ผู้แต่ง : ลลิตา วีระเสถียร และ มยุรี ตั้งเกียรติกำจาย

จัดพิมพ์โดย : มยุรี ตั้งเกียรติกำจาย ร่วมกับ บริษัท เกร็ด อีสเทอร์น ดรีก จำกัด

ผู้ออกแบบปก : คมสัน วงษ์ภพ

### ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พิมพ์ครั้งที่ 2\_กรุงเทพฯ : แดเน็กซ์ อินเทอร์เน็ตปอเรชั่น, 2562\_140 หน้า.

ISBN : 978-616-485-790-2

สงวนสิทธิ์ ห้ามคัดลอก จัดพิมพ์ หรือทำซ้ำรวมทั้งดัดแปลงเป็นสื่ออื่นๆ ก่อนได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งที่ 2 : พฤษภาคม 2562

สำนักพิมพ์ : PROTEXTS.COM

บริษัท แดเน็กซ์ อินเทอร์เน็ตปอเรชั่น จำกัด

99/164 หมู่ 2 ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง

เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร 10210 โทรศัพท์ 02-575-1791-3

**Website:** [www.Protexts.com](http://www.Protexts.com) **E-mail:** [Protexts@hotmail.com](mailto:Protexts@hotmail.com)

**Line ID:** protexts **Facebook:** [www.facebook.com/protexts](http://www.facebook.com/protexts)

## คำนำ

หนังสือ คุณแลสุขภาพด้วยสมุนไพรอย่างปลอดภัย ฉบับปรับปรุง 2562 นี้ได้จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อเป็นข้อมูลให้ผู้ใช้สมุนไพรได้ศึกษาการใช้สมุนไพรให้ได้ประโยชน์อย่างปลอดภัย และเป็นข้อมูลเบื้องต้นสำหรับผู้ที่ให้คำแนะนำเรื่องสมุนไพรและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประกอบด้วยรายการสมุนไพรที่สามารถเลือกใช้เพื่อการดูแลสุขภาพเบื้องต้นสำหรับอาการเจ็บป่วยง่ายๆ ที่สามารถวินิจฉัยเองได้ โดยเป็นสมุนไพรที่เป็นที่รู้จัก สามารถปลูกและหยิบใช้ได้เองเหมือนต้นไม้ภายในบ้าน และมีข้อมูลยาสมุนไพรที่อยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติ ซึ่งได้แนะนำข้อบ่งใช้ ข้อควรระวัง ข้อห้ามใช้ และอันตรกริยากับยาบางชนิดเพื่อให้ใช้ยาสมุนไพรได้อย่างปลอดภัย โดยเนื้อหาปรับปรุงจากหนังสือ คุณแลสุขภาพด้วยสมุนไพรอย่างปลอดภัยที่จัดพิมพ์ไปเมื่อปี พ.ศ. 2561 คือมีการเพิ่มเติมเนื้อหา yasamanyu ประจําบ้านแผนโบราณอย่างสรุปและให้ข้อมูลในส่วนที่ได้รับการแนะนำจากกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกให้ประชาชนมีตำรับยาแผนไทยไว้ประจําบ้าน 13 รายการ นอกจากนี้ได้เพิ่มเติมคำถามคำตอบเกี่ยวกับสมุนไพรที่พบบ่อยและเพิ่มการค้นหาสมุนไพรได้จากดัชนีท้ายเล่มรวมทั้งอ้างอิงแหล่งที่มาของคำตอบให้ได้ศึกษา หวังว่าหนังสือเล็กๆ เล่มนี้ จะมีประโยชน์แก่ผู้อ่านพอสมควร

ผู้จัดทำ

เมษายน 2562



## สารบัญ

1. บทนำ .....	6
2. สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน.....	10
3. สมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ .....	29
4. ข้อห้ามใช้ ข้อควรระวัง และอันตรายกิริยาของยาสมุนไพร .....	52
5. ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ.....	60
6. ถามตอบปัญหาสมุนไพรและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร.....	70
ดัชนี.....	137

## 1. บทนำ

จากอดีตถึงปัจจุบันการใช้สมุนไพรดูแลสุขภาพได้รับการบรรจุอยู่ในแผนพัฒนาการสาธารณสุขแห่งชาติ โดยมีการผนวกรวมการแพทย์แผนไทยหรือสมุนไพรเข้ากับระบบบริการสาธารณสุขเพื่อให้ประชาชนสามารถดูแลตนเองเมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยที่ไม่ซับซ้อนรวมไปถึงยุทธศาสตร์การส่งเสริมการใช้สมุนไพรเพื่อรักษาโรคและสร้างเสริมสุขภาพในแผนแม่บทแห่งชาติว่าด้วยการพัฒนาสมุนไพร ฉบับที่ 1 (2560 – 2564) ที่มีการสนับสนุนให้มียาสมุนไพรในสถานบริการสาธารณสุขทุกระดับ และส่งเสริมการใช้สมุนไพรดูแลสุขภาพและป้องกันโรค ตั้งแต่ พ.ศ. 2542 มีการแนะนำสมุนไพรเพื่อให้ประชาชนใช้ด้วยวิธีง่าย ๆ โดยปลูกไว้ในบ้าน ประมาณ 63 ชนิด เรียกสมุนไพรในกลุ่มนี้ว่า ‘สมุนไพรในทางสาธารณสุขมูลฐาน’ ในปีเดียวกันนี้เอง มีการส่งเสริมและพัฒนายาสมุนไพรให้เป็นที่ยอมรับและมีการใช้ในระดับชาติ จึงได้มีการบรรจุรายการยาจากสมุนไพรลงในบัญชียาหลักแห่งชาติ จนปัจจุบันรายการบัญชียาจากสมุนไพรได้รับการบรรจุอยู่ในรายการบัญชียาหลักแห่งชาติฉบับล่าสุดปี 2562 รวม 74 รายการ ประกอบด้วยกลุ่มยาแผนไทยหรือแผนโบราณ )\$รายการและกลุ่มยาพัฒนาจากสมุนไพร 24 รายการ และยังมีรายการเภสัชตำรับโรงพยาบาลจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติอีก 66 รายการ ซึ่งคัดเลือกจากยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ

พ.ศ. 2556 กระทรวงสาธารณสุขยังได้ประกาศเปลี่ยนแปลงยาประเภทยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ โดยยกเลิกประกาศเดิม

เมื่อ พ.ศ. 2542 และให้มีรายการประเภทตัวยาตัวใดตัวหนึ่งหรือหลายตัวรวมทั้งสิ้น 22 กลุ่มอาการ และประเภทตำรับยาซึ่งมีส่วนประกอบวิธีทำ สรรพคุณ ขนาดรับประทาน คำเตือน และขนาดบรรจุตามที่กำหนดอีกจำนวน 24 ตำรับ

รายการสมุนไพรที่จะกล่าวถึงนี้เป็นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสมุนไพรในระดับครัวเรือนถึงระดับประเทศ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับประชาชนและเภสัชกรทั้งในแง่การแนะนำให้ข้อมูลผู้บริโภค การผลิตยาสมุนไพรและประเด็นทางกฎหมาย ส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่ได้จากพืช ในบางตำรับยาอาจมีสมุนไพรที่ได้จากสัตว์และแร่ธาตุอยู่ด้วยสมุนไพรบางชนิดได้รับการบรรจุไว้ในรายการสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน สมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ และถามตอบเกี่ยวข้องกับสมุนไพรซึ่งจะกล่าวต่อไป

### **ศัพท์ที่เกี่ยวข้อง**

**สมุนไพร** ตามความหมายในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 หมายถึง “ผลิตผลธรรมชาติ ได้จากพืช สัตว์ และแร่ธาตุที่ใช้เป็นยา หรือผสมกับสารอื่นตามตำรับยา เพื่อบำบัดโรค บำรุงร่างกาย หรือใช้เป็นยาพิษ เช่น กระเทียม น้ำผึ้ง รากดิน (ไส้เดือน) เขากวางอ่อน กำมะถัน ยางน่อง โล่ติ่น”

**ยาสมุนไพร** ตามพระราชบัญญัติยา พ.ศ. 2510 หมายความว่า “ยาที่ได้จากพืช สัตว์ หรือแร่ ซึ่งมีได้ผสม ปปรุง หรือแปรสภาพ” เช่น ตัวอย่างยาจากพืช เช่น โสม มหาหิงค์ ตัวอย่างยาจากสัตว์ เช่น

เขากวาง ดิง ในแง่ของแร่ธาตุ ได้แก่ สารส้ม ดินสอพอง หากมีการแปรสภาพ เช่น บดเป็นผง ต้มหรือเคี้ยวเป็นน้ำ จะไม่นับเป็นยาสมุนไพร

**สมุนไพรในทางสาธารณสุขมูลฐาน** หมายถึง กลุ่มของพืชสมุนไพรที่ได้รับการคัดเลือกมาเพื่อใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ รักษาโรค และอาการเบื้องต้นที่สามารถวินิจฉัยและรักษาด้วยตนเองได้ รวมทั้งมีการส่งเสริมให้ปลูกไว้ประจำบ้าน มีสมุนไพรทั้งหมด 61 ชนิด แบ่งตาม 5 กลุ่มอาการ ได้แก่ สมุนไพรรักษากลุ่มโรคและอาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินอาหาร ทางเดินหายใจ ทางเดินปัสสาวะ โรคผิวหนัง และอาการอื่นๆ

**สมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ** หมายถึง รายการสมุนไพรที่มีการรวบรวมและบรรจุไว้ในรายการยาจากสมุนไพร ซึ่งอยู่แนบท้ายประกาศของบัญชียาหลักแห่งชาติ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 ยาแผนโบราณหรือยาแผนไทย เป็นตำรับยาที่มีการใช้กันมาดั้งเดิม จำนวน 50 ตำรับ และกลุ่มที่ 2 ยาพัฒนาจากสมุนไพร เป็นสมุนไพรเดี่ยวที่มีรายการการศึกษาวิจัยในเชิงวิทยาศาสตร์ จำนวน 24 รายการ

**ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ** หมายถึง รายการสมุนไพรและตำรับยาสมุนไพรที่ได้รับการประกาศจากกระทรวงสาธารณสุขให้เป็นยาสามัญประจำบ้าน โดยมีผลทางกฎหมายในเรื่องการขึ้นทะเบียนและการขาย ซึ่งไม่จำเป็นต้องขายเฉพาะในร้านที่ได้รับอนุญาตขายยา ทำให้ประชาชนสามารถเข้าถึงยากกลุ่มนี้ได้อย่างแพร่หลายมากขึ้น



**เภสัชตำรับโรงพยาบาลจากสมุนไพรในบัญชียาหลัก  
แห่งชาติ** หมายถึง ตำรับยาที่ผลิตโดยสถานพยาบาลในสังกัด  
กระทรวง ทบวง กรม ที่มีหน้าที่ป้องกันหรือบำบัดโรค มีความ  
ปลอดภัยและประสิทธิผล เพื่อเป็นการพึ่งพาตนเองและให้มียาเพียงพอ  
และใช้ทดแทนยาแผนปัจจุบัน

## 2. สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

รายการสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐานจำแนกตามกลุ่มโรคและอาการเป็น 5 กลุ่ม ประกอบด้วยพืชสมุนไพรจำนวน 61 รายการ สมุนไพรบางชนิดใช้รักษาอาการเจ็บป่วยได้หลายกลุ่มอาการ บางชนิดได้รับการคัดเลือกให้เป็นสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ ซึ่งอาจมีข้อบ่งใช้ที่เหมือนหรือแตกต่างกันกับที่แนะนำในงานสาธารณสุขมูลฐาน รายการสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐานตามกลุ่มโรคและอาการ ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐานจำแนกตามกลุ่มอาการ

กลุ่มอาการ	สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน
<b>สมุนไพรรักษากลุ่มโรคและอาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินอาหาร</b>	
1.1 สมุนไพรรักษาโรค กระเพาะอาหาร	<u>กล้วยน้ำว้า*</u> <u>ขมิ้นชัน*</u>
1.2 สมุนไพรรักษาอาการ ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด	<u>ขมิ้นชัน*</u> <u>ขิง*</u> กะเพรา กานพลู กระชาย กระเทียม* กะทือ กระวาน ข่า* พริกไทย ตะไคร้* ดีปลี* มะนาว* เร่ว หญ้าแห้วหมู
1.3 สมุนไพรรักษาอาการ ท้องผูก	คูน <u>ขี้เหล็ก*</u> <u>ขุมเห็ดเทศ*</u> <u>มะขาม</u> <u>แขก</u> มะขาม* แมงลัก

กลุ่มอาการ	สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน
1.4 สมุนไพรรักษาอาการ ท้องเสีย	<u>ฟ้าทะลายโจร*</u> <u>กล้วยน้ำว้า*</u> <u>ฝรั่ง</u> <u>ทับทิม</u> <u>มังคุด</u> <u>สีเสียดเหนือ</u>
1.5 สมุนไพรรักษาอาการ คลื่นไส้ อาเจียน	<u>ขิง*</u> <u>ขมิ้น*</u>
1.6 สมุนไพรโรคพยาธิลำไส้	<u>ผักทอง</u> <u>มะเกลือ</u> <u>มะหาด</u> <u>เล็บมือนาง</u>
1.7 สมุนไพรรักษาอาการ ปวดฟัน	<u>แก้ว</u> <u>ช่อย</u> <u>ผักคราดหัวแหวน</u>
1.8 สมุนไพรรักษาอาการเบื่อ อาหาร	<u>ขี้เหล็ก*</u> <u>บอระเพ็ด*</u> <u>มะระ</u> <u>สะเดา</u> <u>บ้าน</u>
<b>สมุนไพรรักษากลุ่มโรคและอาการเจ็บป่วยในระบบทางเดิน หายใจ</b>	
2.1 สมุนไพรรักษาอาการไอ ระคายคอ มีเสมหะ	<u>ขิง*</u> <u>ดีปลี*</u> <u>เพกา</u> <u>มะขาม*</u> <u>มะขามป้อม</u> <u>มะนาว*</u> <u>มะแว้งเครือ</u> <u>มะแว้งต้น</u>
<b>สมุนไพรรักษากลุ่มโรคและอาการเจ็บป่วยระบบทางเดิน ปัสสาวะ</b>	
3.1 สมุนไพรรักษาอาการขัด เบา	<u>กระเจี๊ยบแดง</u> <u>ขลุ้</u> <u>ตะไคร้*</u> <u>สับปะรด</u> <u>หญ้าคา</u> <u>อ้อยแดง</u>
<b>สมุนไพรรักษากลุ่มโรคผิวหนัง (ใช้ภายนอก)</b>	
4.1 สมุนไพรรักษากลาก เกลื้อน	<u>ทองพันชั่ง</u> <u>พลู*</u> <u>กระเทียม*</u> <u>ข่า*</u> <u>ขุมเห็ดเทศ*</u>

กลุ่มอาการ	สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน
4.2 สมุนไพรรักษาชั้นนาค	มะคำดีควาย
4.3 สมุนไพรรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก	<u>ว่านหางจระเข้*</u> <u>บัวบก</u> มะพร้าว
4.4 สมุนไพรรักษาฝี แผลพุพอง	<u>ขมิ้นชัน*</u> <u>ขุมเห็ดเทศ*</u> เทียนบ้าน <u>ว่านหางจระเข้*</u> ว่านมหากาฬ <u>ฟ้าทะลายโจร*</u>
4.5 สมุนไพรรักษาอาการแพ้ อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย	<u>พญาขอ*</u> <u>ขมิ้นชัน*</u> ตำลึง ผักบุงทะเล เสดดพังพอน
4.6 สมุนไพรรักษาอาการลมพิษ	<u>พลู*</u>
4.7 สมุนไพรรักษาอาการงูสวัด เริม	<u>พญาขอ*</u>
<b>สมุนไพรรักษากลุ่มโรคและอาการเจ็บป่วยอื่น ๆ</b>	
5.1 สมุนไพรรักษาอาการเคล็ด ขัดยอก (ใช้ภายนอก)	<u>ไพล</u>
5.2 สมุนไพรรักษาอาการนอนไม่หลับ	<u>ขี้เหล็ก*</u>
5.3 สมุนไพรรักษาอาการไข้	<u>ฟ้าทะลายโจร*</u> บอระเพ็ด*
5.4 สมุนไพรรักษาโรคหิดเหา (ใช้ภายนอก)	<u>น้อยหน่า</u>

หมายเหตุ ขีดเส้นใต้ หมายถึง สมุนไพรที่อยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติ

\* หมายถึง สมุนไพรที่มีการใช้ประโยชน์มากกว่าหนึ่งกลุ่มอาการ

สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐานที่มีประโยชน์การใช้งานมากกว่าหนึ่งกลุ่มอาการ อาจมีการใช้ส่วนของสมุนไพรเหมือนกันหรือต่างกันในแต่ละกลุ่มอาการ ดังนี้

- ขมิ้นชัน (เหง้า) รักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด  
รักษาโรคกระเพาะอาหาร  
รักษาฝี แผลพุพอง  
รักษาอาการแพ้ อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย
- กล้ายน้ำว่า (ผลดิบหรือห่าม) รักษาโรคกระเพาะอาหาร  
รักษาอาการท้องเสีย
- มะนาว รักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด  
(เปลือกผล)  
รักษาอาการไอ ระคายคอ มีเสมหะ (น้ำจากผล)
- ขิง (เหง้า) รักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด  
รักษาอาการคลื่นไส้ อาเจียน  
รักษาอาการไอ ระคายคอ มีเสมหะ  
(ฝนผสมน้ำมะนาว)
- กระเทียม รักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด  
(กลีบใบจากหัว) รักษากลาก เกื้ออื่น (ใช้ภายนอก)
- ข่า (เหง้า) รักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด  
รักษา กลาก เกื้ออื่น (ใช้ภายนอก)
- ตะไคร้ รักษาอาการรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ  
(กาบใบหุ้มลำต้น) จุกเสียด

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
|                                 | รักษาอาการขัดเบา   |
| - ดีปลี (ผล)                    | รักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด<br>รักษาอาการไอ  |
| - ขี้เหล็ก                      | รักษาอาการท้องผูก (ใบ)<br>รักษาอาการนอนไม่หลับ (ใบอ่อนและดอกตูม)<br>รักษาอาการเบื่ออาหาร (ใบอ่อนและดอกตูม) |
| - ชุมเห็ดเทศ                    | รักษาอาการท้องผูก (ใบและดอก)<br>รักษาอาการ กลั้ว (ใบ)<br>รักษาฝี แผลพุพอง (ใบ)                             |
| - มะขาม<br>(เนื้อจากฝัก)        | รักษาอาการท้องผูก<br>รักษาอาการไอ ระคายคอ มีเสมหะ  |
| - ฟ้าทะลายโจร<br>(ส่วนเหนือดิน) | รักษาอาการท้องเสีย<br>รักษาอาการไข้<br>รักษาฝี แผลพุพอง (ใช้ภายนอก)  |
| - บอระเพ็ด<br>(ลำต้น)           | รักษาอาการไข้<br>รักษาเบื่ออาหาร   |
| - พลู (ใบ)                      | รักษาอาการกลั้ว และลมพิษ (ใช้ภายนอก)   |
| - พญาขอ (ใบ)                    | รักษาอาการแพ้ แมลงสัตว์ กัดต่อย<br>รักษางูสวัด   |
| - ว่านหางจระเข้<br>(วุ้นจากใบ)  | รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก<br>รักษาฝี แผลพุพอง  |

ในแต่ละกลุ่มอาการมีสมุนไพรที่ใช้ในการรักษาหลายชนิด บั๊จยัสำคัญในการเลือกใช้สมุนไพร คือการเลือกสมุนไพรมาใช้ให้ถูกชนิด พืชที่มีลักษณะคล้ายกันอาจทำให้เกิดความสับสนในการนำมาใช้เป็นสมุนไพร ตัวอย่างเช่น บัวบกที่อยู่ในรายการบัญชียาหลักแห่งชาติ มีฤทธิ์สมานแผลและงานสาธารณสุขมูลฐานแนะนำให้ใช้รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก คือ *Centella asiatica* (L.) Urb. มีลักษณะใบเป็นรูปไต ต่างจากแว่นแก้วในท้องถื่นอาจเรียกชื่อว่าบัวบกจะมีใบเป็นทรงกลมรูปโล่ห์ (รูปที่ 1)



รูปที่ 1 ซ้ายคือบัวบก (*Centella asiatica* (L.) Urb.)  
ขวาคือแว่นแก้ว (*Hydrocotyle umbellata* L.)

หรือสมุนไพรที่มีชื่อคล้ายกันก็อาจทำให้สับสนได้ อย่างเช่นในกรณีของพญาอ้อมีอีกชื่อคือเสลดพังพอนตัวเมีย และมีสมุนไพรในวงศ์เดียวกันอีกชนิดที่เรียกชื่อว่าเสลดพังพอนหรือเสลดพังพอนตัวผู้ ทั้งสองชนิดมีฤทธิ์บรรเทาอาการอักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย

เช่นเดียวกันแต่เสลดพังพอนตัวเมียมีฤทธิ์รักษาเริ่มและงูสวัด นอกจากนี้เสลดพังพอนตัวเมีย (พญาयो) ยังได้รับการบรรจุไว้ในบัญชียาหลักแห่งชาติ (อ่านเรื่องสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ) ลักษณะที่แตกต่างกันของสมุนไพรทั้งสองชนิดที่เห็นได้อย่างเด่นชัด คือ ลำต้นของเสลดพังพอนจะมีหนามและใบมีเส้นกลางใบสีแดง ในขณะที่ลำต้นของพญาयोไม่มีหนามและใบมีสีเขียวรวมทั้งเส้นกลางใบ และดอกของเสลดพังพอนจะมีสีเหลือง ส่วนดอกของพญาयोสีส้ม (รูปที่ 2)



รูปที่ 2 ซ้ายคือพญาयो (*Clinacanthus nutans* (Burm. f.) Lindau)  
ขวาคือเสลดพังพอนตัวผู้ (*Barleria lupulina* Lindl.)

นอกจากจะต้องรู้จักลักษณะและส่วนของสมุนไพรเพื่อใช้ให้ถูกชนิด ยังต้องรู้จักวิธีการนำสมุนไพรแต่ละชนิดไปใช้ วิธีการใช้มีรายละเอียด ดังนี้

### 1.1 สมุนไพรรักษาโรคกระเพาะอาหาร

- 1) ขมิ้นชัน ลักษณะเหง้าขนาดเล็กสีส้มจัด ใช้เหง้าแก่ ล้างให้สะอาด ผานเป็นชิ้นบางๆ ตากแห้ง บดเป็นผงผสมน้ำผึ้ง ปั่น



เป็นลูกกลอนหรือจะใส่แคปซูลขนาด 500 มิลลิกรัม กินวันละ 4 ครั้ง หลังอาหาร และก่อนนอน โดยมีข้อห้ามใช้ในผู้ที่ท่อน้ำดีอุดตันหรือผู้ที่ไวต่อยานี้ อาจแพ้ยาได้

- 2) กลัวย่น้ำว่า ใช้ผลกลัวยดิบ หั่นตากแห้ง บดเป็นผง บั่นเป็นยา ลูกกลอน กินครั้งละ 4 เม็ด วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน หรือกินผลห้ามครึ่งถึงหนึ่งผล

## 1.2 สมุนไพรรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่น จุกเสียด

ส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรสเผ็ด ร้อน ได้แก่

- 1) กระชาย ใช้เหง้าและรากครึ่งกำมือ ทุบพอแหลก ต้มเอาน้ำดื่ม แก้ท้องอืดเฟ้อ แก้ปวดมวนท้อง
- 2) ขมิ้นชัน ใช้เหง้าแก่ ล้างให้สะอาด หั่น ตากแห้ง บดให้ละเอียด แล้วบั่นเป็นลูกกลอน กินครั้งละ 2 - 3 เม็ด วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน
- 3) ขิง ใช้เหง้าแก่สดขนาด 2 หัวแม่มือ ทุบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม
- 4) กระเทียม ใช้กลีบสดครั้งละ 5 - 10 กลีบ กินหลังอาหารเวลามีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ
- 5) กระวาน ใช้ผลแก่ บดเป็นผง ช้อนชาครึ่งถึง 3 ช้อนชา ชงกับน้ำอุ่นดื่ม แก้ท้องอืด
- 6) กะทือ ใช้เหง้าแก่สดขนาด 2 หัวแม่มือ ย่างไฟพอสุก ตำกับน้ำปูนใส คั้นเอาน้ำดื่ม แก้แน่นท้อง
- 7) กะเพรา ใช้ใบและยอดสด 1 กำมือ ต้มเอาน้ำดื่มหรือกินเป็นอาหาร ช่วยลดอาการท้องอืดเฟ้อ

- 8) กานพลู ใช้ดอกตูมที่โตเต็มที่ 5 - 8 ดอก ต้มน้ำดื่มหรือบดเป็นผงชงน้ำดื่ม แก้กท้องอืดเพื่อ ขับลม และแก้กท้องอืดเพื่อในเด็กอ่อน โดยใช้ดอกแห้งหนึ่งดอก แช่ในกระติกน้ำร้อนที่ใช้ชงนม
- 9) ข่า ใช้เหง้าแก่สดขนาดหัวแม่มือ ทูบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่มแก้กท้องอืด
- 10) พริกไทย นำผลแก่จัดแต่ยังไม่สุก 15 - 20 ผล บดเป็นผง ปั่นเป็นลูกกลอน หรือจะใช้ผงชงน้ำดื่ม 3 เวลา หลังอาหาร หรือกินเป็นอาหาร
- 11) เระ ใช้เมล็ดแก่จากผล 3 - 9 ผล บดเป็นผง กินวันละ 3 ครั้ง
- 12) หญ้าแห้วหมู ใช้หัวใต้ดินหนึ่งกำมือ ทูบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม หรือใช้หัวสด 5 หัว ตำให้ละเอียดผสมน้ำผึ้งกิน
- 13) มะนาว ใช้เปลือกผลสดครึ่งผล ผานเป็นชิ้นเล็กๆ หรือ ทูบเล็กน้อยให้น้ำมันออก แล้วชงด้วยน้ำร้อนดื่มเวลามีอาการท้องอืดเพื่อ
- 14) ตะไคร้ ใช้กาบใบหุ้มลำต้นสด 1 กำมือ ทูบพอแหลก ต้มกับน้ำประมาณครึ่งลิตรดื่ม
- 15) ดีปลี ใช้ผลโตเต็มที่แต่ยังไม่สุก 10 - 15 ผล ทำให้แห้ง ต้มกับน้ำครึ่งลิตรดื่ม อาจใช้ลำต้นแทน

### 1.3 สมุนไพรรักษาอาการท้องผูก

- 1) ขี้เหล็ก ใช้ใบทั้งอ่อนและแก่ประมาณ 4 - 5 กำมือ ต้มเอาแต่น้ำดื่มก่อนอาหาร แก้กท้องผูก

- 2) ชุมเห็ดเทศ ใช้ใบประมาณ 12 ใบมาตากแห้ง ต้มเอาน้ำดื่ม หรือใช้ช่อดอกสด 1 ช่อ ลวก จิ้มน้ำพริก มีข้อห้ามใช้ในผู้ที่มี ภาวะทางเดินอาหารอุดตันหรือปวดท้องโดยไม่ทราบสาเหตุ
- 3) คุณ แกะเนื้อในผักแก๊สน้ำตาลดำ ประมาณ 2 หัวแม่มือ ต้มน้ำ ดื่ม แก่ท้องผูก
- 4) มะขามแขก ใช้ใบแห้ง 1 - 2 กำมือครึ่ง ต้มน้ำดื่ม หรือใช้ฝัก 4 - 5 ฝัก ต้มน้ำดื่ม มีข้อห้ามใช้ในผู้ที่มีภาวะทางเดินอาหารอุดตันหรือปวดท้องโดยไม่ทราบสาเหตุ
- 5) มะขาม กินเนื้อในฝัก 10 - 20 ฝัก
- 6) แมงลัก ใช้เมล็ดแมงลัก 1 - 2 ช้อนชา เติมน้ำจนพองตัวเต็มที่แล้วดื่ม อาจปรุงรสด้วยน้ำตาล ช่วยระบายโดยการเพิ่ม ปริมาณกากอาหารและทำให้อุจจาระนิ่ม

#### 1.4 สมุนไพรรักษาอาการท้องเสีย ท้องเดิน

- 1) กลัวย่น้ำว่า กินผลห้ามหรือทำยาลูกกลอนเช่นเดียวกับการ รักษาโรคกระเพาะ หรือใช้ผลดิบ ฝานบางๆ ครึ่งถึงหนึ่งผล ตากแห้ง บดเป็นผงชงน้ำดื่ม
- 2) ทับทิม ใช้เปลือกผลแห้งประมาณ 1 ใน 4 ส่วนฝนกับน้ำปูนใส ให้ข้นๆ กินครั้งละ 1 - 2 ช้อนแกง หรือต้มกับน้ำเดือด แล้วดื่ม เด็ก 1 - 2 ช้อนชา ผู้ใหญ่ 1 ช้อนโต๊ะ ทุก 4 ชั่วโมง
- 3) ฝรั่ง ใช้ใบแก่ 10 - 15 ใบ บั้งไฟและชงน้ำกินหรือใช้ผลอ่อน 1 ผล ฝนกับน้ำปูนใส กินเมื่อมีอาการ
- 4) พ้าทะลายโจร ใช้ใบรวมทั้งลำต้นเหนือดิน ฝึ้งลมให้แห้ง บด เป็นผงละเอียดแล้วปั้นกับน้ำผึ้งทำเป็นยาลูกกลอน หรืออาจ

บรรจุลงในแคปซูลขนาด 500 มิลลิกรัม เนื่องจากขมมาก กิน  
ครั้งละ 2 เม็ด วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน

ฟ้าทะลายโจรมีข้อห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร  
และการใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน ทำให้แขนขาอ่อนแรงได้

- 5) มังคุด ใช้เปลือกผลแก่ ทำให้แห้งครึ่งผล ย่างไฟให้เกรียม ผน  
กับน้ำปูนใสครึ่งแก้วหรือบดเป็นผงละลายน้ำข้าวหรือน้ำสุก  
ดื่มทุก 2 ชั่วโมง
- 6) สีเสียดเหนือ นำก้อนสีเสียดซึ่งเตรียมจากแก่นลำต้นสกัดด้วย  
น้ำ และระเหยให้แห้ง บดให้เป็นผงประมาณครึ่งช้อนชา ต้ม  
เอาน้ำดื่มวันละ 3 ครั้ง บรรเทาอาการท้องเสียที่ไม่รุนแรง

#### 1.5 สมุนไพรรักษาอาการคลื่นไส้อาเจียน

- 1) ขิง ใช้ขิงแก่สดขนาดเท่าหัวแม่มือทุบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม
- 2) ยอ ใช้ผลดิบที่โตเต็มที่มาผ่านเป็นแผ่นบาง แล้วนำมาคั่วไฟ  
อ่อน ๆ ให้เหลืองประมาณ 10 - 15 กรัม ต้มหรือชงน้ำดื่ม จิบ  
บ่อยๆ

#### 1.6 สมุนไพรรักษาโรคพยาธิลำไส้

- 1) พักทอง ใช้เมล็ดพักทองแก่หนัก 60 กรัม แกะเนื้อในบดผสม  
นมหรือน้ำให้ได้ปริมาตร 2 ถ้วย แบ่งกิน 3 ครั้ง ห่างกันทุก 2  
ชั่วโมง หลังจากนั้นให้กินน้ำมันละหุ่งตาม เพื่อให้ถ่ายพยาธิ  
ตัวดีออกมา
- 2) มะเกลือ ใช้ผลดิบสีเขียวจำนวนเท่าอายุผู้ใช้ เลือกผลที่ไม่มี  
สีดำ (อายุ 1 ปีต่อ 1 ผล แต่ไม่เกิน 25 ผล) นำมาโขลก  
พอแหลกผสมกะทิสด 2 ช้อนชาต่อมะเกลือ 1 ผล คั้นเอาแต่

- น้ำ ต้มก่อนอาหาร ถ้ายังไม่ถ่ายให้ใช้ยาระบาย เช่น ดิเกลีส 2  
ช้อนโต๊ะละลายน้ำ ต้มตามลงไป ห้ามใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 10  
ปี ใช้ถ่ายพยาธิปากขอได้ดีที่สุด รองลงมาคือพยาธิเส้นด้าย
- 3) มะหาด นำแก่นมะหาดมาสับเป็นชิ้นเล็กๆ ต้มเคี้ยวด้วยน้ำ  
จนเกิดฟอง แล้วช้อนฟองใส่ในผ้าขาวบาง บีบเอากากนำมา  
ตากให้แห้งจะได้ผงสีเหลืองเรียกว่า "ปวกหาด" ใช้ผง ปวก  
หาดนี้ขนาด 1 - 2 ช้อนชา ผสมกับน้ำสุกที่เย็นแล้ว กินก่อน  
อาหารเช้า หลังจากนั้น 2 ชั่วโมง ให้กินยาถ่ายเพื่อถ่ายพยาธิ  
ออกมา ใช้ได้ดีกับพยาธิตัวตืด และพยาธิไส้เดือน
  - 4) เล็บมือนาง ใช้เมล็ดแก่ 2 - 3 เมล็ดสำหรับเด็ก และ 5 - 7  
เมล็ดสำหรับผู้ใหญ่ ทูบพอแตกต้มกับน้ำ ต้มแต่น้ำ ครึ่งเดียว  
ตอนเช้ามีด ก่อนอาหาร หรือหั่นแล้วทอดกับไข่กิน สำหรับ  
ถ่ายพยาธิไส้เดือน และพยาธิเส้นด้าย

### 1.7 สมุนไพรรักษาอาการปวดฟัน

- 1) ดันแก้ว ใช้ใบสด 15 ใบย่อย ตำพอแหลกผสมเหล้าโรง 1  
ช้อนชา เอามาพอกบริเวณที่ปวด
- 2) ข่อย ใช้เปลือกต้นขนาดประมาณ 1 ฝ่ามือ สับเป็นชิ้นแล้วต้ม  
กับน้ำพอควร ต้มประมาณสิบนาที เดิมเกลือให้มีรสเค็ม อม  
ขณะอุ่นบ่อยๆ เมื่อปวดฟัน
- 3) ผักคราดหัวแหวน ใช้ดอกสด ตำกับเกลือเล็กน้อย อมไว้ตรง  
บริเวณที่ปวด

## 1.8 สมุนไพรรักษาอาการเบื่ออาหาร

- 1) มะระขี้นก ใช้ผลอ่อนต้มสุกหรือลวกกินกับน้ำพริก ช่วยให้เจริญอาหาร
- 2) ขี้เหล็ก ใช้ยอดอ่อน ใบ และดอก ลวกน้ำทิ้ง แล้วต้มจิ้มน้ำพริก กิน ช่วยเจริญอาหาร
- 3) สะเดา ใช้ยอดอ่อนและดอก ลวกน้ำร้อน กินกับน้ำปลาหวาน หรือเป็นผักจิ้มน้ำพริก
- 4) บอระเพ็ด ใช้เถาหรือต้นสดประมาณ 2 คืบครึ่ง ตำคั้นเอาน้ำ ต้มหรือต้มกับน้ำโดยใช้น้ำ 3 ส่วน เคี่ยวให้เหลือ 1 ส่วน ต้มเมื่อมีอาการเบื่ออาหาร

## 2.1 สมุนไพรรักษาอาการไอ ระคายคอจากเสมหะ

- 1) เพกา ใช้เมล็ดจากฝักแก่ครึ่งถึงหนึ่งกำมือ ต้มกับน้ำ 1 ถ้วย แก้วด้วยไฟอ่อนๆ เคี่ยวนาน 1 ชั่วโมง ต้มวันละ 3 ครั้ง
- 2) ขิง ใช้เหง้าขิงแก่ฝนกับน้ำมะนาว หรือตำผสมน้ำต้มสุก เล็กน้อย คั้นเอาน้ำและเติมเกลือเล็กน้อย ใช้กวาดคอหรือจิบบ่อย ๆ
- 3) มะขาม ใช้เนื้อในฝักแก่ จิ้มเกลือกิน หรือ คั้นเป็นน้ำมะขาม เติมเกลือเล็กน้อย จิบบ่อยๆ
- 4) มะขามป้อม ใช้เนื้อผลสดที่โตเต็มที่ 2 - 3 ผล โขลกพอแหลก ใส่เกลือเล็กน้อย อมหรือเคี้ยว วันละ 3 - 4 ครั้ง
- 5) มะแว้งเครือ ผลแก่สดสีแดง 5 - 10 ผล ตำพอแหลก คั้นเอาน้ำ ใส่เกลือ จิบบ่อยๆ หรือเคี้ยวผลสดแล้วกลืน จนกว่าอาการไอ จะทุเลา

- 6) มะแว้งต้น ผลแก่สดสีส้ม 5 - 10 ผล ตำพอแหลก คั้นเอาน้ำ ใส่เกลือ จิบบ่อยๆ หรือเคี้ยวผลสดแล้วกลืน จนกว่าอาการไอ จะทุเลา
- 7) มะนาว ใช้ผลสดนำมาคั้นเอาน้ำ เติมเกลือเล็กน้อย จิบบ่อยๆ หรือทำน้ำมะนาวเติมเกลือและน้ำตาลเล็กน้อย ดื่มบ่อยๆ
- 8) ติป्ली ใช้ผลแก่ครึ่งผล ทำให้แห้ง ฝนผสมน้ำมะนาวเติมเกลือ เล็กน้อย กวาดคอหรือจิบบ่อยๆ

### 3.1 สมุนไพรรักษาอาการขัดเบา

มีอาการปัสสาวะขัด ไม่คล่อง แต่ไม่รุนแรงถึงมีอาการบวม

- 1) กระจับแดง ใช้กลีบสีแดง (ใบประดับและกลีบเลี้ยง) ตากแห้ง บดเป็นผง 1 ช้อนชา ชงน้ำเดือด 1 ถ้วย ดื่มวันละ 3 ครั้ง นาน 7 วัน หรือจนกว่าอาการขัดเบาจะหาย ห้ามใช้ในผู้ที่มีการทำงานของไตบกพร่อง
- 2) ขลุ้ ใช้ใบแห้ง 1 กำมือ หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ต้มน้ำดื่ม ครั้งละ 1 ถ้วยชา วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร แก้อาการขัดเบา
- 3) สับปะรด เหง้าสดหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ประมาณ 200 - 250 กรัม ต้มน้ำดื่ม วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร
- 4) หญ้าคา ใช้รากสด 1 กำมือ สับเป็นชิ้นเล็ก ๆ ต้มน้ำดื่มก่อนอาหาร ครั้งละ 1 ถ้วยชา
- 5) อ้อยแดง ใช้ลำต้นสดสับเป็นชิ้นเล็กให้ได้ 1 กำมือ ต้มน้ำดื่ม วันละ 2 - 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ถ้วยชา
- 6) ตะไคร้ ใช้กาบใบหุ้มลำต้นแก่สด หั่นเป็นแว่นบางๆ 1 กำมือ ต้มน้ำดื่ม วันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ถ้วยชา หรือใช้เหง้าแก้ไตดิน

ล้างให้สะอาด ผานเป็นแวนบางๆ คั่วไฟอ่อนๆ พอเหลือง ชง  
น้ำดื่ม วันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ถ้วยชา จนกว่าจะหาย

#### 4.1 สมุนไพรรักษาอาการกลากเกลื้อน

- 1) ทองพันชั่ง ใช้ใบหรือรากตำให้ละเอียด แช่วุ้นหรือ  
แอลกอฮอล์พอท่วม ทิ้งไว้ 7 วัน เอาน้ำที่ได้ มาทาบริเวณที่  
เป็นกลากเกลื้อนบ่อยๆ จนกว่าจะหาย หายแล้วทาต่ออีก 7  
วัน ห้ามใช้บริเวณขอบตา เนื้อเยื่ออ่อน และห้ามทาบริเวณ  
ผิวหนังที่มีแผล
- 2) ชุมเห็ดเทศ นำใบสดขยี้หรือตำให้ละเอียด เติมน้ำเล็กน้อย  
หรือตำรวมกับกลีบกระเทียมจำนวนเท่าๆ กัน ผสมปูนแดง  
ที่ใช้กินหมาก แล้วทาบริเวณที่เป็นกลาก หรือใช้ใบสดตำผสม  
น้ำมะนาว ทาบ่อยๆ จนกว่าจะหาย หายแล้วทาต่ออีก 7 วัน  
โดยเอาไม้สะอาดชุดผิวบริเวณที่เป็นให้แดงก่อนทา
- 3) กระเทียม นำกลีบจากหัวกระเทียม มาตำให้ละเอียด พอกผิว  
บริเวณที่เป็นประมาณครึ่งชั่วโมง แล้วล้างให้สะอาด พอกเข้า  
เย็น หรือตำแล้วขยี้ทาบริเวณที่เป็นจนกว่าจะหาย หายแล้วทา  
ต่ออีก 7 วัน ก่อนจะทำให้ใช้ไม้สะอาดชุดบริเวณที่เป็น
- 4) ข่า ใช้เหง้าข่าแก่ ตำผสมเหล้าหรือน้ำส้มสายชู ทาบริเวณที่  
เป็น หรือผานเป็นแวนหรือทุบพอแตก แช่วุ้นไว้หนึ่งคืนแล้ว  
เอาน้ำที่ได้มาทาบริเวณที่เป็น ก่อนจะทำให้ใช้ไม้สะอาดชุด  
บริเวณที่เป็น
- 5) พลู ใช้ใบพลูสดล้างให้สะอาด ตำละเอียดผสมเหล้าโรงเล็กน้อย  
คั้นเอาน้ำทาบริเวณที่เป็น



#### 4.2 สมุนไพรรักษาชันนะตุ

มะคำดีควาย ใช้ผลแก่ประมาณ 5 ผล ทูบให้แตก ต้มกับน้ำประมาณ 1 ถ้วย ใช้รักษาที่หนังศีรษะที่เป็น วันละ 2 ครั้ง หรือใช้เนื้อผลมาตีกับน้ำจนเป็นฟอง สระผมที่เป็นชันนะตุ วันละ 1 ครั้ง จนกว่าจะหาย

#### 4.3 สมุนไพรรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

- 1) บัวบก ใช้ทั้งต้นสด 1 กำมือ ล้างให้สะอาด ตำละเอียด คั้นน้ำชโลมทาบริเวณที่เป็นแผลให้ชุ่มตลอดเวลาในระยะแรก หรือใช้กากพอกแผลก็ได้ ต่อจากนั้นทาวินละ 3 - 4 ครั้ง จนหาย
- 2) มะพร้าว ใช้น้ำมันมะพร้าว 1 ส่วน ใส่ภาชนะแล้วค่อยๆ เติมน้ำปูนใส 1 ส่วน คนจนเข้ากันแล้วนำไปทาบ่อยๆ
- 3) ว่านหางจระเข้ ใช้ใบสดที่ตัดมาใหม่ๆ ล้างให้สะอาด ปอกเปลือก ล้างน้ำยางออกให้หมดด้วยน้ำต้มสุกหรือน้ำด่างทับทิม ชูดเอาวุ้นในสมาทาบริเวณแผลให้ชุ่มตลอดเวลา หลังจากนั้นหนึ่งชั่วโมงให้ทาวินละ 3 - 4 ครั้ง จนว่าแผลจะหาย

#### 4.4 สมุนไพรรักษาฝี แผลพุพอง

- 1) เทียนบ้าน ใช้ใบและดอกสดประมาณ 1 กำมือ ตำให้ละเอียด พอกฝี หรือคั้นน้ำ ทาบริเวณแผลพุพอง วันละ 3 ครั้ง
- 2) ขมิ้นชัน ใช้เหง้าขมิ้นแก่สดฝนกับน้ำสุก หรือผงขมิ้นชันทาบริเวณที่เป็นฝี หรือแผลพุพอง
- 3) ฟ้าทะลายโจร นำใบสดค่อนข้างแก่ประมาณ 1 กำมือ ตำรวมกับเกลือ 3 เม็ด เติมหেলাครึ่งถ้วยชา และน้ำครึ่งช้อนชา เทน้ำที่ได้นำมาต้ม กากที่เหลือใช้พอกฝีแล้วเอาผ้าสะอาดพันไว้

- 4) ชุมเห็ดเทศ ใช้ใบและก้านสด 1 กำมือ ต้มกับน้ำพอท่วม เคี่ยวให้เหลือ 1 ใน 3 นำมาชะล้างฝี แผลพุพอง วันละ 2 ครั้ง เช้าเย็น ถ้าเป็นบริเวณกว้างให้ใช้ 10 กำมือ ต้มน้ำอาบ
- 5) ว่านมหากาฬ นำหัวใต้ดินล้างให้สะอาด ตำพอกหรือฝนกับน้ำปูนใส ทาบริเวณที่เป็น วันละ 3 - 4 ครั้ง จนกว่าจะหาย
- 6) ว่านหางจระเข้ นำใบสดมาปอกเอาแต่หัว เช่นเดียวกับการรักษาแผลไฟไหม้ ควรทำให้สะอาดป้องกันการติดเชื้อ

#### 4.5 สมุนไพรรักษาอาการแพ้ อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย

- 1) ตำลึง ใช้ใบสดล้างน้ำให้สะอาด ตำละเอียด คั้นเอาน้ำทาบ่อยๆ หรือพอกบริเวณที่มีอาการ
- 2) ผักบุ้งทะเล ใช้ใบและเถาล้างให้สะอาด ตำละเอียด คั้นเอาน้ำทาบ่อยๆ หรือพอกบริเวณที่อักเสบ
- 3) พญาขอ ใช้ใบสดเช่นเดียวกับการรักษาโรคเรื้อรัง งูสวัด ทาบ่อยๆ บริเวณที่มีอาการ
- 4) ขมิ้นชัน ใช้เหง้าฝนกับน้ำต้มสุก ทาบริเวณที่เป็นหรือใช้ผงขมิ้นโรยทาบริเวณที่มีอาการคัน อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย
- 5) เสลดพังพอน ใช้ใบสด 1 กำมือ ตำให้ละเอียด คั้นเอาน้ำหรือตำผสมเหล้าทาบริเวณที่เป็น

#### 4.6 สมุนไพรรักษาลมพิษ

พลู ใช้ใบพลูสด 3 - 4 ใบ ล้างให้สะอาด ตำผสมเหล้าขาวทาบริเวณที่เป็น ระวังโดนแผลเปิด

#### 4.7 สมุนไพรรักษาโรคเรื้อรัง ภูสวัต

พญาขอ ใช้ใบสดเพสลาด (ไม่แก่หรืออ่อนเกินไป) จำนวนพอเหมาะกับบริเวณที่จะทา ล้างให้สะอาด จากนั้นตำให้ละเอียด เติมห่อผ้าโรงพอมท่วม ทิ้งไว้ 1 สัปดาห์ คนยาทุกวัน กรองเอาน้ำทาบ่อยๆ บริเวณที่เป็นหรือใช้กากพอก

#### 5.1 สมุนไพรรักษาอาการเคล็ดขัดยอก

ไพล ใช้เหง้าแก่สด 1 เหง้า ล้างให้สะอาด ตำแล้วคั้นเอาน้ำทาถูบริเวณที่เคล็ดขัดยอก ฟกซ้ำ หรือทำเป็นลูกประคบโดยตำไพลให้ละเอียดผสมเกลือเล็กน้อย อังไอน้ำ ประคบบริเวณที่เป็นวันละ 2 ครั้ง

#### 5.2 สมุนไพรรักษาอาการนอนไม่หลับ

ขี้เหล็ก ใช้ใบอ่อนและดอกตูมแห้ง 150 กรัม เติมห่อผ้าโรงพอมท่วม แช่ทิ้งไว้ 5 - 7 วัน คนบ่อย ๆ กรองกากออก ดื่มครั้งละ 1 - 2 ช้อนชา ก่อนนอน

#### 5.3 สมุนไพรรักษาอาการไข้

- 1) บอระเพ็ด ใช้เถาหรือต้นสดประมาณ 2 คืบครึ่ง ตำ คั้นเอาน้ำดื่มหรือต้มกับน้ำ โดยใช้ น้ำ 3 ส่วน เคี่ยวให้เหลือ 1 ส่วน ดื่มเมื่อมีอาการไข้
- 2) ฟ้าทะลายโจร วิธีการใช้เช่นเดียวกับการใช้รักษาอาการท้องเสีย

#### 5.4 สมุนไพรรักษาเหา

นํอยหน้า ใช้ใบสด 1 กำมือหรือเมล็ดของผลแก่ 10 เมล็ด  
ตำให้ละเอียดผสมกับน้ำมันพืช 1 - 2 ช้อนโต๊ะ ชโลมให้ทั่วเส้นผม  
ใช้ผ้าคลุมทิ้งไว้ครึ่งชั่วโมง ระวังอย่าให้เข้าตา แล้วสระผมให้  
สะอาด ทำติดต่อกัน 2 - 3 วัน

#### เอกสารอ้างอิง

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ครอบรู้เรื่องยาและผลิตภัณฑ์  
สุขภาพ. 2550. สันติศิริการพิมพ์. กรุงเทพฯ. หน้า 199 - 215.

### 3. สมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ

บัญชียาจากสมุนไพร ได้รับการบรรจุไว้ในบัญชียาหลักแห่งชาติตั้งแต่ พ.ศ.2542 เพื่อแก้ไขปัญหาสาธารณสุขของประเทศ และเป็นบัญชียาสำหรับโรงพยาบาลและสถานบริการสาธารณสุข โดยหลักการในการคัดเลือกคือความจำเป็นในการป้องกันหรือแก้ไขปัญหาสุขภาพ มีความปลอดภัยและมีประสิทธิผล เกณฑ์ในการคัดเลือกอาศัยแนวคิดการบูรณาการองค์ความรู้ระหว่างการแพทย์แผนไทยและการแพทย์แผนปัจจุบัน เพื่อสนับสนุนข้อมูลเชิงหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ ร่วมกับการมีระบบติดตามเพื่อเฝ้าระวังความปลอดภัยจากการใช้ยาสมุนไพร ประกอบด้วย ยาจากสมุนไพรที่มาจากภูมิปัญญาดั้งเดิมหรือยาแผนไทย จำนวน 3 รายการ คือ ยาแก้ไข้ (ยาห้าโรค) ยาประสะไพล และยาประสะมะแว้ง อีกกลุ่มคือยาพัฒนาจากสมุนไพรที่มีการพัฒนาให้เป็นรูปแบบที่ใช้สะดวกและเป็นสมุนไพรเดี่ยว จำนวน 5 รายการ คือ ขมิ้นชัน ฟ้าทะลายโจร ชุมเห็ดเทศ พญายอและไพล โดยมีข้อมูลเกี่ยวกับชื่อ ข้อบ่งใช้ รูปแบบ ความแรง ขนาดวิธีใช้ และข้อควรระวัง สถานบริการสาธารณสุขที่ใช้รายการยาเหล่านี้ ต้องมีการติดตามเฝ้าระวังความปลอดภัยในผู้ป่วยจำนวนไม่ต่ำกว่า 2,000 ราย หรือ เป็นระยะเวลา 2 ปี อย่างต่อเนื่อง

ต่อมา พ.ศ. 2549 มีมาตรการสำคัญในการส่งเสริมและฟื้นฟูการใช้ภูมิปัญญาทางการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร มีการคัดเลือกรายการยาจากสมุนไพร เพื่อใช้ป้องกันหรือรักษาผู้ป่วยของแพทย์แผนไทย หรือใช้เป็นทางเลือกในการป้องกันหรือรักษา ร่วมกับการรักษาแบบตะวันตก จึงมีรายการยาเพิ่มจากเดิมอีก 11 รายการ ได้แก่

ยาแผนไทยเพิ่มจำนวน 8 ตำรับ รวมเป็น 11 ตำรับ ยาพัฒนาจากสมุนไพร เพิ่มอีกจำนวน 3 รายการ คือ พริก ขิง บัวบก รวมเป็น 8 รายการ (ตารางที่ 2) โดยกลุ่มยาพัฒนาจากสมุนไพรจะเป็นรายการยาที่มีหลักฐานทางวิชาการสนับสนุนเพียงพอ มีหลักฐานยืนยันความปลอดภัยการใช้ในมนุษย์ หรือมีข้อมูลการใช้ในผู้ป่วยชาวไทยไม่ต่ำกว่า 1,000 ราย สถานพยาบาลต้องจัดให้มีระบบติดตามอาการไม่พึงประสงค์เพื่อเฝ้าระวังความปลอดภัยเกี่ยวกับการใช้ผู้ป่วย

พ.ศ. 2554 มีการเพิ่มรายการยาในกลุ่มยาแผนไทยหรือยาสมุนไพรเป็น 50 ตำรับและยาพัฒนาจากสมุนไพรจำนวน 21 ตำรับ ต่อมา พ.ศ. 2556 มีการเพิ่มรายการยาพัฒนาจากสมุนไพรเป็น 24 รายการ พิจารณาตารางที่ 2 (ตัวอักษรเข้มหมายถึงรายการยาที่เพิ่มขึ้น)

ปัจจุบันรายการยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติมีทั้งสิ้น 74 รายการ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ ยาแผนไทยหรือยาแผนโบราณ 50 รายการ และยาพัฒนาจากสมุนไพร 24 รายการ โดยมีรายการเภสัชตำรับโรงพยาบาลจากสมุนไพรในบัญชียาหลักอยู่ด้วย 66 รายการ

ตารางที่ 2 สรุปรายการสมุนไพรที่ได้รับการบรรจุในบัญชียาหลัก  
แห่งชาติในปีต่างๆ

ปีที่ประกาศ	ยาแผนไทย	ยาพัฒนาจากสมุนไพร
2542	3 ตำรับ ยาแก้ไข้ ยาประสะพะไล ยาประสะมะแว้ง	5 รายการ ขมิ้นชัน ฟ้าทะลายโจร ชุมเห็ด เทศ พญาขอ ไร่
2547	3 ตำรับ (คงเดิม)	5 รายการ (คงเดิม)
2549	11 ตำรับ ยาแก้ไข้ ยาประสะพะไล ยาประสะมะแว้ง ยาหอมเทพจิตร ยาหอมหวโกฐ ยาถ่ายดีเกลือฝรั่ง ยาธาตุบรรจบ ยาประสะกานพลู ยา เหลืองปิดสมุทร ยาเขียว หอม ยาจันทร์ลีลา	8 รายการ ขมิ้นชัน ฟ้าทะลายโจร ชุมเห็ด เทศ พญาขอ ไร่ พริก ขิง บัวบก
2551	11 ตำรับ (คงเดิม)	8 รายการ (คงเดิม)
2554	50 ตำรับ	21 รายการ ขมิ้นชัน ฟ้าทะลายโจร ชุมเห็ด เทศ พญาขอ ไร่ พริก ขิง บัวบก มะขามแขก กลั้ว ทองพันชั่ง พลู เปลือกมังคุด เถาวัลย์เปรียง น้ำมันพะ ระเจียบแดง มะระขี้นก

ปีที่ประกาศ	ยาแผนไทย	ยาพัฒนาจากสมุนไพร
		หญ้าหนวดแมว รวงจืด หญ้าปักกิ่ง หญ้าดอกขาว
2555	50 ตำรับ (คงเดิม)	21 รายการ (คงเดิม)
2556	50 ตำรับ (คงเดิม)	24 รายการ ขมิ้นชัน ฟ้าทะลายโจร ชุมเห็ดเทศ พญาอ ไพล พริก ขิง บัวบก มะขามแขก กล้วยทองพันชั่ง พลู เปลือกมังคุด เถาวัลย์เปรียง น้ำมันไพล กระจับแดง มะระขี้นก หญ้าหนวดแมว รวงจืด หญ้าปักกิ่ง หญ้าดอกขาว ยาวานหางจรเข้ ยาเมล็ดห้อยหน้า ยาสารสกัดเถาวัลย์เปรียง
2559	50 ตำรับ (คงเดิม)	24 รายการ (คงเดิม)
2561	50 ตำรับ (คงเดิม)	24 รายการ (คงเดิม)
2562	50 ตำรับ (คงเดิม)	24 รายการ (คงเดิม)

ยาพัฒนาจากสมุนไพรทั้ง 24 รายการเป็นตำรับที่มีการเตรียมสมุนไพรเดี่ยวในรูปแบบต่างๆ เพื่อความสะดวกในการใช้ โดยมีการกำหนดปริมาณสารสำคัญและรูปแบบที่ปรากฏในตำรับยาที่ขึ้นทะเบียนและตำรับยาที่ผลิตโดยสถานพยาบาลในสังกัดกระทรวง ทบวง กรม ที่มีหน้าที่ป้องกันหรือบำบัดโรค ซึ่งจะระบุคำว่า รพ. ใน



วงเล็บ (รพ.) ไว้ด้านหลัง ประเภทยาพัฒนาจากสมุนไพรแบ่งกลุ่มตามอาการ รวม 8 กลุ่มอาการ ดังนี้

## 1. ยารักษากลุ่มอาการของระบบทางเดินอาหาร

### 1.1 กลุ่มยาขับลมและบรรเทาอาการท้องอืด เพื่อ

- ยาขมิ้นชัน ผงเหง้าขมิ้นชัน [*Curcuma longa* L.] ที่มี curcuminoids ไม่น้อยกว่า 5% w/w และมีน้ำมันระเหยง่าย ไม่น้อยกว่า 6% v/w

รูปแบบ ยาแคปซูล ยาเม็ด ยาแคปซูล (รพ.) ยาเม็ด (รพ.)

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการแน่นจุกเสียด ท้องอืด ท้องเฟ้อ

- ยาขิง ผงเหง้าขิง [*Zingiber officinale* Rosc.] ที่มีน้ำมันระเหยง่าย ไม่น้อยกว่า 2% v/w

รูปแบบ ยาแคปซูล ยาผง ยาแคปซูล (รพ.) ยาผง (รพ.) และยาชง (รพ.)

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการแน่นจุกเสียด ท้องอืด ท้องเฟ้อ

### 1.2 กลุ่มยาบรรเทาอาการท้องผูก

- ยาชุมเห็ดเทศ ผงใบชุมเห็ดเทศ [*Senna alata* (L.) Roxb., *Cassia alata* L. (ชื่อพ้อง)] ที่มี hydroxyanthracene derivatives โดยคำนวณเป็น rein-8-glucoside ไม่น้อยกว่า 10% w/w

รูปแบบ ยาแคปซูล ยาชง ยาแคปซูล (รพ.) ยาชง (รพ.)

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการท้องผูก

- ยามะขามแขก ผงใบและฝักมะขามแขก [*Senna alexandrina* Mill.]

รูปแบบ ยาแคปซูล ยาเม็ด ยาขง ยาแคปซูล (รพ.)

ยาขง (รพ.)

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการท้องผูก

### 1.3 กลุ่มยาบรรเทาอาการท้องเสีย

- ยากล้วย ผงกล้วยน้ำว้าชนิดแก้จืด [*Musa sp.*(ABB group) "kluai namwa"] หรือกล้วยหักมุก ชนิดแก้จืด [*Musa sp.*(ABB group) "kluai hakmuk"]

รูปแบบ ยาผง (รพ.)

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการท้องเสียชนิดที่ไม่เกิดจากการติดเชื้อ เช่น อุจจาระไม่เป็นมูกและไม่มีเลือดปน

- ยาฟ้าทะลายโจร ผงจากส่วนเหนือดินของฟ้าทะลายโจร [*Andrographis paniculata* (Burm. f.) Wall. ex Nees] ที่มีสารสำคัญ total lactone โดยคำนวณเป็น andrographolide ไม่น้อยกว่า 6% w/w และปริมาณ andrographolide ไม่น้อยกว่า 1% w/w

รูปแบบ ยาแคปซูล ยาเม็ด ยาลูกกลอน ยาแคปซูล (รพ.)

ยาลูกกลอน (รพ.)

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการท้องเสียชนิดที่ไม่เกิดจากการติดเชื้อ เช่น อุจจาระไม่เป็นมูกและไม่มีเลือดปน

### 1.4 กลุ่มยารักษาแผลในกระเพาะอาหาร

- ยากล้วย ผงกล้วยน้ำว้า ชนิดแก้จืด [*Musa sp.*(ABB group) "kluai namwa"] หรือกล้วยหักมุก ชนิดแก้จืด [*Musa sp.*(ABB group) "kluai hakmuk"]

รูปแบบ ยาผง (รพ.)

ข้อบ่งใช้ รักษาแผลในกระเพาะอาหาร

### 1.5 กลุ่มยาบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน

- ยาขิง ผงเหง้าขิง [*Zingiber officinale* Rosc.] มีน้ำมันระเหยง่ายไม่น้อยกว่า 2% v/w

รูปแบบ ยาแคปซูล ยาผง ยาแคปซูล (รพ.) ยาผง (รพ.) ยาขง (รพ.)

ข้อบ่งใช้ ป้องกันอาการคลื่นไส้ อาเจียน จากการเมาเรือ และอาการคลื่นไส้ อาเจียน หลังการผ่าตัด

### 2. ยารักษาอาการของระบบทางเดินหายใจ

- ยาฟ้าทะลายโจร ผงจากส่วนเหนือดินของฟ้าทะลายโจร [*Andrographis paniculata* (Burm. f.) Wall. ex Nees] ที่มีสารสำคัญ total lactone โดยคำนวณเป็น andrographolide ไม่น้อยกว่า 6% w/w และปริมาณ andrographolide ไม่น้อยกว่า 1% w/w

รูปแบบ ยาแคปซูล ยาเม็ด ยาลูกกลอน ยาแคปซูล (รพ.) ยา ลูกกลอน (รพ.)

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการเจ็บคอ บรรเทาอาการของโรคหวัด เช่น เจ็บคอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

### 3. ยารักษาอาการทางระบบผิวหนัง

- ยาทิงเจอร์ทองพันชั่ง สารสกัดเอทิลแอลกอฮอล์ (70%) ของใบทองพันชั่งสด [*Rhinacanthus nasutus* (L.) Kurz] 10% w/v  
รูปแบบ ทิงเจอร์ (รพ.)

**ข้อบ่งใช้** ทาแก้กลากเกลื้อน โรคผิวหนังที่เกิดจากเชื้อรา  
น้ำกัดเท้า

- **ยาทิงเจอร์พลู** สารสกัดเอทิลแอลกอฮอล์ (70%) ของใบพลูสด  
(*Piper betle* L.) 50% w/v

**รูปแบบ** ทิงเจอร์ (รพ.)

**ข้อบ่งใช้** บรรเทาอาการผิวหนังอักเสบ อาการอักเสบจากแมลง  
กัดต่อย

- **ยาบัวบก** สารสกัดเอทิลแอลกอฮอล์ (70%) ของใบบัวบกแห้ง  
[*Centella asiatica* (L.) Urb.] 7% w/w

**รูปแบบ** ยาครีม ยาครีม (รพ.)

**ข้อบ่งใช้** ใช้สมานแผล

- **ยาเปลือกมังคุด** สารสกัดเอทิลแอลกอฮอล์ (95%) ของเปลือก  
มังคุดแห้ง [*Garcinia mangostana* L.] 10% w/v

**รูปแบบ** ยาน้ำใส (รพ.)

**ข้อบ่งใช้** ใช้ภายนอกสำหรับทาแผลสดและแผลเรื้อรัง

- **ยาพญาายอ** สารสกัดเอทิลแอลกอฮอล์ของใบพญาายอแห้ง  
[*Clinacanthus nutans* (Burm. f.) Lindau] ปริมาณแตกต่างกัน  
ตามรูปแบบยา

1. ยาครีม สารสกัดเอทิลแอลกอฮอล์ (95%) ของพญาายอ  
ร้อยละ 4 - 5% w/w

2. สารละลายป้ายปาก สารสกัดเอทิลแอลกอฮอล์ (70%)  
ของพญาายอในกลีเซอริน 2.5 - 4% w/w

3. ยาโลชั่น สารสกัดเอทิลแอลกอฮอล์ (70%) ของพญาขอ  
1.25% w/w
4. ยาขี้ผึ้ง สารสกัดเอทิลแอลกอฮอล์ (95%) ของพญาขอ 4 -  
5% w/w
5. ยาทิงเจอร์ ที่มีสารสกัดเอทิลแอลกอฮอล์ (70%) ของพญา  
ขอสด 10% w/v

รูปแบบ ยาครีม สารละลาย (สำหรับป้ายปาก) โลชั่น  
สารละลาย (สำหรับป้ายปาก) (รพ.) โลชั่น (รพ.) ยาขี้ผึ้ง (รพ.)  
ทิงเจอร์ (รพ.)

### ข้อบ่งใช้

ยาครีม ใช้บรรเทาอาการของเริม และงูสวัด

สารละลายป้ายปาก ใช้รักษาแผลในปากและแผลจากการฉวย  
รังสีและเคมีบำบัด

โลชั่น ใช้บรรเทาอาการผดผื่นคัน ลมพิษ ตุ่มคัน

ยาขี้ผึ้ง ใช้บรรเทาอาการอักเสบ ปวด บวม จากแมลงกัดต่อย  
ทิงเจอร์พญาขอ ใช้บรรเทาอาการของเริมและงูสวัด

- ยาวานหางจระเข้ ยาที่มีวั่นวานหางจระเข้ [*Aloe vera* (L.)  
Burm.f.] ไม่น้อยกว่า 70% (w/w) หรือ ไม่น้อยกว่า 60% (w/w)  
กรณีเป็นโลชั่นเตรียมสด

รูปแบบ เจล ยาโลชั่นเตรียมสด (รพ.)

ข้อบ่งใช้ รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

- ยาเมล็ดน้อยหน่า ยาที่มีน้ำมันบีบเย็นจากเมล็ดน้อยหน่า  
[*Annona squamosa* Linn.] 20% w/w

รูปแบบ ยาครีม

ข้อบ่งใช้ กำจัดเหา

#### 4. ยารักษากลุ่มอาการทางกล้ามเนื้อและกระดูก

##### 4.1 ยาสำหรับรับประทาน

- ยาเถาวัลย์เปรียง ผงจากเถาของเถาวัลย์เปรียง [*Solori scandens* (Roxb.) Sirich. & Adema], [*Derris scandens* (Roxb.) Benth. (ชื่อพ้อง)]

รูปแบบ ยาแคปซูล (รพ.)

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อและลดอาการอักเสบของกล้ามเนื้อ

- ยาสารสกัดเถาวัลย์เปรียง สารสกัดจากเถาของเถาวัลย์เปรียง [*Solori scandens* (Roxb.) Sirich. & Adema], [*Derris scandens* (Roxb.) Benth. (ชื่อพ้อง)] ที่สกัดด้วย 50% ของเอทิลแอลกอฮอล์

รูปแบบ ยาแคปซูล

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่างและอาการปวดจากข้อเข่าเสื่อม

##### 4.2 ยาสำหรับใช้ภายนอก

- ยาพริก ยาที่มีสารสกัดเอทิลแอลกอฮอล์ (95%) จากผลพริกแห้ง (*Capsicum annuum* L., *Capsicum frutescens* L.) โดยมี capsaicin 0.025% w/w ในผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป

รูปแบบ ยาเจล ครีม (รพ.) ยาเจล (รพ.) ยาขี้ผึ้ง (รพ.)

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ

- **ยาไฟล** ยาที่มีปริมาณน้ำมันระเหยง่ายจากเหง้าไฟล [*Zingiber montanum* (Koenig) Link ex Dietr.] 14% v/w  
รูปแบบ ยาครีม  
ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการบวม ฟกช้ำ เคล็ดขัดยอก
- **ยาน้ำมันไฟล** ยาที่มีสารสกัดน้ำมันไฟล [*Zingiber montanum* (Koenig) Link ex Dietr.] ที่ได้จากการทอด (hot oil extract) ไม่น้อยกว่า 90% ในตำรับ  
รูปแบบ ยาน้ำมัน (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการบวม ฟกช้ำ เคล็ดขัดยอก

#### 5. ยารักษากลุ่มอาการทางระบบทางเดินปัสสาวะ

- **ยากระเจี๊ยบแดง** ผงกระเจี๊ยบแดง [*Hibiscus sabdariffa* L.]  
รูปแบบ ยาขง (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ ขับปัสสาวะ แก้ขัดเบา
- **ยาหญ้าหนวดแมว** ผงใบและยอดของหญ้าหนวดแมว [*Orthosiphon aristatus* (Blume) Miq.]  
รูปแบบ ยาขง (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ ขับปัสสาวะ แก้ขัดเบา ขับนิ่วขนาดเล็ก

#### 6. ยาแก้ไข้ แก้ร้อนใน

- **ยาบัวบก** ผงจากส่วนเหนือดินของบัวบก [*Centella asiatica* (L.) Urb.]  
รูปแบบ ยาแคปซูล (รพ.) ยาขง (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ แก้ไข้ แก้ร้อนใน ช้ำใน

- ยามะระขึ้นก ผงจากเนื้อผลแก่ที่ยังไม่สุกของมะระขึ้นก (*Momordica charantia* L.)  
รูปแบบ ยาแคปซูล ยาขง ยาเม็ด ยาแคปซูล (รพ.)  
ยาขง (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ แก้ไข้ แก้อ่อนใน เจริญอาหาร
- ยารางจืด ผงใบรางจืดโตเต็มที่ (*Thunbergia laurifolia* Lindl.)  
รูปแบบ ยาแคปซูล (รพ.) ยาขง (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ ถอนพิษไข้ แก้อ่อนใน
- ยาหญ้าปักกิ่ง ผงหญ้าปักกิ่ง [*Murdannia loriformis* (Hassk.) R.S. Rao & Kammathy ]  
รูปแบบ ยาแคปซูล (รพ.) ยาขง (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ แก้ไข้ แก้อ่อนใน แก้น้ำเหลืองเสีย

#### 7. ยาถอนพิษเบื่อเมา

- ยารางจืด ผงใบรางจืดโตเต็มที่ (*Thunbergia laurifolia* Lindl.)  
รูปแบบ ยาขง (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ ถอนพิษเบื่อเมา

#### 8. ยาลดความอยากบุหรี่

- ยาหญ้าดอกขาว ผงหญ้าดอกขาว [*Vernonia cinerea* (L.) Less.]  
รูปแบบ ยาขง (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ ลดความอยากบุหรี่



สมุนไพรมีที่ได้รับการบรรจุไว้ในรายการทั้งสมุนไพรมหาสารณสุขมูลฐานและบัญชียาหลักแห่งชาติมี 15 ข้อบ่งใช้ที่เหมือนกันจากสมุนไพรมหาสารณสุขมูลฐาน 11 รายการ ได้แก่ ขมิ้นชัน กล้วยน้ำว่าฮิง ชุมเห็ดเทศ มะขามแขก กระเจี๊ยบแดง ทองพันชั่ง พลู ว่านหางจระเข้ ไพล และน้อยหน่า สำหรับสมุนไพรมหาสารณสุขมูลฐานที่มีข้อบ่งใช้ต่างกันมี 4 รายการ ซึ่งสามารถใช้ได้ทุกข้อบ่งใช้ โดยมีรูปแบบสมุนไพรมหาสารณสุขมูลฐาน และวิธีใช้ที่แตกต่างกัน มีรายละเอียด ดังนี้

**ฟ้าทะลายโจร** งานสารณสุขมูลฐานแนะนำให้ใช้แก้ท้องเสีย แก้ไข้ ทาฝี แผลพุพอง ในบัญชียาหลักมีข้อบ่งใช้เป็นยาแก้เจ็บคอ บรรเทาอาการของโรคหวัด เช่น เจ็บคอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และบรรเทาอาการท้องเสียชนิดไม่ติดเชื้อ

**มังคุด** ในงานสารณสุขมูลฐานแนะนำให้รับประทานแก้ท้องเสีย ในบัญชียาหลักให้ใช้เป็นยาภายนอกทาแผลสด แผลเรื้อรัง และปัจจุบันมีการใช้เป็นส่วนประกอบในเครื่องสำอางเพื่อรักษาผิวหนัง เนื่องจากมีรายงานวิจัยพบว่า สามารถยับยั้งเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดสิว

**บัวบก** งานสารณสุขมูลฐานแนะนำให้ใช้ภายนอกสำหรับรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ในขณะที่บัญชียาหลักแนะนำให้ใช้ทาเป็นยาสมานแผล และยากิน แก้ไข้ แก้ร้อนใน หรือแก้ช้ำใน

**พญาสัตบรรณ** ในงานสารณสุขมูลฐานใช้รักษาเริม และงูสวัด ในบัญชียาหลักแห่งชาติก็เช่นกัน นอกจากนี้มีข้อบ่งใช้เพิ่มเติมคือ สารละลายป้ายปากเพื่อรักษาแผลในปาก แผลจากการฉายรังสีและ

เคมีบำบัด และยาซีฟิงบรทาอาการอักเสบ ปวด หรือบวมจากแมลง กัดต่อย

นอกจากนี้ ยังมีสมุนไพรที่อยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติแต่ไม่ได้ อยู่ในรายการสมุนไพรในในงานสาธารณสุขมูลฐานจำนวน 6 รายการ ได้แก่ หนุ้าหนวดแมว เถาวัลย์เปรียง พริก รางจืด หนุ้าบักกิ้ง และ หนุ้าดอกขาว เนื่องจากมีข้อบ่งใช้ทางการแพทย์ที่ต้องอยู่ภายใต้การ ดูแลของแพทย์

ยาแผนไทยหรือยาแผนโบราณในบัญชียาหลักแห่งชาติ มี จำนวน 50 ตำรับ แบ่งกลุ่มตามอาการรวม 8 กลุ่มอาการ มีตำรับที่มี ข้อบ่งใช้มากกว่าหนึ่งกลุ่มอาการ 4 ตำรับ (ตำรับที่ \*) ได้แก่ **1) ยา ธาตุบรรจบ** ใช้ขับลม บรรเทาอาการท้องอืด และแก้ท้องเสีย **2) ยา ปลุกไฟธาตุ** ใช้กระตุ้นน้ำนม กระจายเลือดลมในหญิงหลังคลอด และ บำรุงธาตุ **3) ยาเบญจกูล** ใช้ขับลม บรรเทาอาการท้องอืด และบำรุง ธาตุ และ **4) ยาธรณีสันทฆาต** บรรเทาอาการท้องผูก และแก้กษัย เส้น บางตำรับยาได้รับการประกาศให้เป็นยาสามัญประจำบ้านแผน โบราณ ซึ่งประชาชนเข้าถึงได้ง่ายขึ้น (ตำรับที่ขีดเส้นใต้) รายละเอียด ตำรับยาในแต่ละกลุ่มอาการมีดังนี้

### 1.1 ยารักษากลุ่มอาการทางระบบไหลเวียนโลหิต (แก้ลม)

รวม 5 ตำรับ

- (1) ยาหอมทิพโอสถ ยาผง ยาเม็ด ยาผง (รพ.) ยาเม็ด (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ แก้ลมวิงเวียน
- (2) ยาหอมเทพจิตร ยาผง ยาเม็ด ยาผง (รพ.) ยาเม็ด (รพ.)

ข้อบ่งใช้ แก้มกวงละเอียด ได้แก่ อาการหน้ามืด ตาลาย  
สวิงวาย (อาการที่รู้สึกใจหวิว วิงเวียน คลื่นไส้ ตาพร่าจะเป็นลม)  
ใจสั่น และบำรุงดวงจิตให้ชุ่มชื้น

(3) ยาหอมνωโกจู ยาผง ยาเม็ด ยาผง (รพ.) ยาเม็ด (รพ.)

ข้อบ่งใช้

1. แก้มวงเวียน คลื่นเหียน อาเจียน (ลมจุกแน่นในอก) ใน  
ผู้สูงอายุ
2. แก้มปลายไ้ (หลังจากฟื้นไ้แล้วยังมีอาการ เช่น คลื่นเหียน  
วิงเวียน เบื่ออาหาร ท้องอืด และอ่อนเพลีย)

(4) ยาหอมแก้มวงเวียน ยาผง (รพ.) ยาเม็ด (รพ.)

ข้อบ่งใช้ แก้มวงเวียน อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ

(5) ยาหอมอินทจักร์ ยาผง ยาเม็ด ยาผง (รพ.) ยาเม็ด (รพ.)

ข้อบ่งใช้

1. แก้มบาดทะยิต
2. แก้มคลื่นเหียนอาเจียน
3. แก้มจุกเสียด

## 1.2 ยารักษากลุ่มอาการทางระบบทางเดินอาหาร

### 1.2.1 กลุ่มยาขับลม บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ

จำนวน 10 ตำรับ

(1) ยาธาตุบรรจบ\* ยาแคปซูล ยาผง ยาลูกกลอน

ยาแคปซูล (รพ.) ยาผง (รพ.) ยาลูกกลอน (รพ.)

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ

(2) ยาธาตุอบเชย ยาน้ำ (รพ.)

ข้อบ่งใช้ ขับลม บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ

(3) ยาเบญจกกุล\* ยาแคปซูล ยาผง ยาเม็ด ยาลูกกลอน

ยาแคปซูล (รพ.) ยาขง (รพ.) ยาเม็ด (รพ.)

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ

- (4) ยาประสะกะเพรา ยาผง ยาเม็ด ยาแคปซูล (รพ.) ยาผง (รพ.) ยาเม็ด (รพ.)

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด

- (5) ยาประสะกานพลู ยาแคปซูล ยาผง ยาเม็ด ยาผง (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการปวดท้อง จุกเสียด แน่นเฟ้อจาก  
อาหารไม่ย่อย เนื่องจากธาตุไม่ปกติ

- (6) ยาประสะเจตพังคี ยาแคปซูล ยาผง ยาแคปซูล (รพ.)  
ยาผง (รพ.) ยาเม็ด (รพ.)

ข้อบ่งใช้ แก้กษัยจุกเสียด ขับผายลม

- (7) ยามันทรธาตุ ยาผง ยาเม็ด ยาแคปซูล (รพ.) ยาผง (รพ.)  
ยาเม็ด (รพ.)

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้อาการธาตุไม่ปกติ

- (8) ยามหาจักร์ใหญ่ ยาเม็ด ยาแคปซูล (รพ.) ยาผง (รพ.)  
ยาเม็ด (รพ.)

ข้อบ่งใช้ 1. แก้อลมขวาง

2. บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ

- (9) ยาวิสัมพยาใหญ่ ยาผง

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด

- (10) ยาอภัยสาลี ยาลูกกลอน ยาเม็ด

ข้อบ่งใช้ บำบัดโรคลม บรรเทาอาการจุกเสียดแน่น

## 1.2.2 กลุ่มยาบรรเทาอาการท้องผูก จำนวน 2 ตำรับ

- (1) ยาถ่ายดีเกลือฝรั่ง ยาแคปซูล ยาเม็ด

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการท้องผูกเฉพาะในรายที่ท้องผูกมากหรือในรายที่มีอาการท้องผูกเรื้อรัง และใช้ยาอื่นแล้วไม่ได้ผล

- (2) ยาระงับเส้นทึงฆาต ยาแคปซูล ยาผง ยาเม็ด ยาลูกกลอน ยาแคปซูล (รพ.) ยาผง (รพ.)

ข้อบ่งใช้ แก่เฒ่าตาน ท้องผูก

### 1.2.3 กลุ่มยาบรรเทาอาการท้องเสีย จำนวน 2 ตำรับ

- (1) ยาธาตุนรรจข\* ยาแคปซูล ยาผง ยาลูกกลอน ยาแคปซูล (รพ.) ยาผง (รพ.) ยาลูกกลอน (รพ.)

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการอุจจาระธาตุพิการ ท้องเสียชนิดที่ไม่เกิดจากการติดเชื้อ เช่น อุจจาระไม่เป็นมูกหรือมีเลือดปน ท้องเสียชนิดที่ไม่มีไข้ เป็นต้น

- (2) ยาเหลืองปิดสมุทร ยาเม็ด ยาแคปซูล (รพ.) ยาผง (รพ.) ยาเม็ด (รพ.)

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการอุจจาระธาตุพิการ ท้องเสียชนิดที่ไม่เกิดจากการติดเชื้อ เช่น อุจจาระไม่เป็นมูกหรือมีเลือดปน ท้องเสียชนิดที่ไม่มีไข้ เป็นต้น

### 1.2.4 กลุ่มยาบรรเทาโรคิตสีตวงทวารหนัก จำนวน 2 ตำรับ

- (1) ยาผสมเพชรสังฆาต ยาแคปซูล ยาแคปซูล (รพ.)

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการโรคิตสีตวงทวารหนัก

- (2) ยาริตสีตวงมหาภาพ ยาเม็ด ยาลูกกลอน ยาแคปซูล (รพ.)

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการโรคิตสีตวงทวารหนัก

### 1.3 ยารักษากลุ่มอาการทางสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา

จำนวน 6 ตำรับ

- (1) ยาประสะไพล ยาแคปซูล ยาผง ยาเม็ด ยาลูกกลอน  
ยาแคปซูล (รพ.) ยาผง (รพ.) ยาลูกกลอน (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ 1. ระดูมาไม่สม่ำเสมอหรือมานานน้อยกว่าปกติ  
2. บรรเทาอาการปวดประจำเดือน  
3. ขับน้ำคาวปลาในหญิงหลังคลอดบุตร
- (2) ยาปลูกไฟธาตุ\* ยาแคปซูล (รพ.) ยาลูกกลอน (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ กระตุ้นน้ำนม กระจายเลือดลมในหญิงหลังคลอด
- (3) ยาไฟประลัยกัลป์ ยาแคปซูล ยาผง ยาเม็ด ยาแคปซูล (รพ.)  
ยาผง (รพ.) ยาเม็ด (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ ขับน้ำคาวปลาในเรื้อนไฟ ช่วยให้มีดลูกเข้าอู่
- (4) ยาไฟห่ากอง ยาผง ยาแคปซูล (รพ.) ยาผง (รพ.) ยาเม็ด (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ ขับน้ำคาวปลาในเรื้อนไฟ ช่วยให้มีดลูกเข้าอู่
- (5) ยาเลือดงาม ยาแคปซูล (รพ.) ยาผง (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการปวดประจำเดือน ช่วยให้ประจำเดือน  
มาเป็นปกติ แก้มตุ๋น
- (6) ยาสตรีหลังคลอด ยาต้ม (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ ขับน้ำคาวปลา บำรุงเลือด ช่วยให้มีดลูกเข้าอู่เร็วใน  
หญิงหลังคลอด

### 1.4 ยาแก้ไข้ จำนวน 6 ตำรับ

- (1) ยาเขียวหอม ยาผง ยาเม็ด (รพ.) ยาผง (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ 1. บรรเทาอาการไข้ ร้อนใน กระจายน้ำ  
2. แก้พิษหัด พิษอีสุกอีใส (บรรเทาอาการไข้

จากหัดและอีสุกอีใส)

- (2) ยาจันทน์ลีลา ยาแคปซูล ยาผง ยาเม็ด ยาแคปซูล (รพ.)  
ยาผง (รพ.) ยาเม็ด (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการไข้ตัวร้อน ไข้เปลี่ยนฤดู
- (3) ยาประสะจันทน์แดง ยาแคปซูล ยาผง ยาเม็ด ยาแคปซูล (รพ.)  
ยาผง (รพ.) ยาเม็ด (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการไข้ตัวร้อน (ไข้พิษ) แก้อ่อนใน  
กระหายน้ำ
- (4) ยาประสะเปราะใหญ่ ยาผง ยาเม็ด ยาแคปซูล (รพ.)  
ยาผง (รพ.) ยาเม็ด (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ ถอนพิษไข้ตานซางสำหรับเด็ก
- (5) ยามหานิลแห่งทอง ยาเม็ด ยาแคปซูล (รพ.) ยาผง (รพ.)  
ยาเม็ด (รพ.)  
ข้อบ่งใช้
1. แก้ไขกภาพ หัด อีสุกอีใส (บรรเทาอาการไข้จากไขกภาพ หัด  
และอีสุกอีใส)
  2. แก้อ่อนใน กระหายน้ำ
- (6) ยาหาราก ยาแคปซูล ยาผง ยาเม็ด  
ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการไข้

## 1.5 ยารักษากลุ่มอาการของระบบทางเดินหายใจ

### 1.5.1 ยาบรรเทาอาการไอ จำนวน 7 ตำรับ

- (1) ยาแก้ไอผสมกานพลู ยาลูกกลอน (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ
- (2) ยาแก้ไอผสมมะขามป้อม ยาน้ำ (รพ.)

- ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ
- (3) ยาแก้ไอผสมมะนาวดอง ยาลูกกลอน (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ
- (4) ยาแก้ไอพื้นบ้านอีสาน ยาหน้า (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ
- (5) ยาตรีผลา ยาเม็ด ยาลูกกลอน ยาแคปซูล (รพ.)  
ยาขง (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ
- (6) ยาประสะมะแว้ง ยาเม็ด ยาผง (รพ.) ยาลูกกลอน (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการไอ มีเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ ช่วย  
ขับเสมหะ
- (7) ยาอำมฤควาที ยาผง ยาลูกกลอน ยาผง (รพ.)  
ยาลูกกลอน (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ

### 1.5.2 ยาบรรเทาอาการหวัด จำนวน 1 ตำรับ

- (1) ยาปราบชมพูทวีป ยาแคปซูล (รพ.) ยาลูกกลอน (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการหวัดในระยะแรก และอาการ  
ที่เกิดจากการแพ้อากาศ

### 1.6 ยาบำรุงโลหิต จำนวน 1 ตำรับ

- (1) ยาบำรุงโลหิต ยาแคปซูล ยาผง ยาเม็ด ยาแคปซูล (รพ.)  
ยาผง (รพ.) ยาเม็ด (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ บำรุงโลหิต



## 1.7 ยารักษาากลุ่มอาการทางกล้ามเนื้อและกระดูก

### 1.7.1 ยาสำหรับรับประทาน จำนวน 6 ตำรับ

- (1) ยาแก้ปวด ยาลูกกลอน (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการปวดหลัง ปวดเอว ปวดเมื่อยตามร่างกาย
- (2) ยาแก้ลมอัมพฤกษ์ ยาผง (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการปวดตามเส้นเอ็น กล้ามเนื้อมือเท้า ตึงหรือชา
- (3) ยารักษาเส้นประสาท ยาแคปซูล ยาผง ยาเม็ด ยาลูกกลอน ยาแคปซูล (รพ.) ยาผง (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ แก้กษัยเส้น
- (4) ยาผสมโคคลาน ยาขง (รพ.) ยาต้ม (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย
- (5) ยาผสมเกอวัลย์เปรี๊ยะ ยาลูกกลอน (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย
- (6) ยาสหัชชาธา ยาแคปซูล ยาผง ยาเม็ด ยาลูกกลอน ยาแคปซูล (รพ.) ยาลูกกลอน (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ ขับลมในเส้น แก้อโรคลมกองหยาบ

### 1.7.2 ยาสำหรับใช้ภายนอก จำนวน 2 ตำรับ

- (1) ยาขี้ผึ้งไฟล ยาขี้ผึ้ง (รพ.)  
ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการปวดเมื่อย
- (2) ยาประคบ ยาประคบสมุนไพร (สด/แห้ง) (รพ.)

ข้อบ่งใช้ ประคบเพื่อลดอาการปวด ช่วยคลายกล้ามเนื้อ  
เอ็น และข้อ

### 1.8 ยาบำรุงธาตุ ปรับธาตุ จำนวน 4 ตำรับ

(1) ยาตรีเกสรมาศ ยาชง (รพ.)

ข้อบ่งใช้ แก้อ่อนเพลีย ปรับธาตุในผู้ป่วยที่เพิ่งฟื้นจากการ  
เจ็บป่วย เช่น ไข้ ท้องเสีย

(2) ยาตรีพิภักดิ์ ยาแคปซูล (รพ.)

ข้อบ่งใช้ ปรับสมดุลธาตุ

(3) ยาเบญจกุล\* ยาแคปซูล ยาผง ยาเม็ด ยาลูกกลอน

ยาแคปซูล (รพ.) ยาชง (รพ.) ยาเม็ด (รพ.)

ข้อบ่งใช้ บำรุงธาตุ แก้อาการให้ปกติ

(4) ยาปลุกไฟธาตุ\* ยาแคปซูล (รพ.) ยาลูกกลอน (รพ.)

ข้อบ่งใช้ ปลุกไฟธาตุให้บริบูรณ์ ปรับระบบการย่อยอาหารให้ดี  
ขึ้น

### เอกสารอ้างอิง

1. คณะกรรมการแห่งชาติด้านยา กองควบคุมยา สำนักงานคณะกรรมการ  
อาหารและยา. บัญชียาจากสมุนไพร พ.ศ. 2549. 2551. โรงพิมพ์  
ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ.
2. คณะกรรมการแห่งชาติด้านยา กองควบคุมยา สำนักงานคณะกรรมการ  
อาหารและยา. บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2551. 2552. โรงพิมพ์  
ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ.

3. ประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ เรื่อง บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2561. จาก  
<http://www.fda.moph.go.th/sites/drug/Shared%20Documents/New/nlem2561.PDF> สืบค้น 28 มิถุนายน 2561.
4. ประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ เรื่อง บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2562. จาก  
[http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2562/E/095/T\\_0008.PDF?fbclid=IwAR1c1w2EvTb9-J17S6rq6xlr3QDCWj1ICVRaGKRXBviHzwftc5dQIU0PZoY](http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2562/E/095/T_0008.PDF?fbclid=IwAR1c1w2EvTb9-J17S6rq6xlr3QDCWj1ICVRaGKRXBviHzwftc5dQIU0PZoY) สืบค้น 23 เมษายน 2562
5. คณะอนุกรรมการพัฒนาบัญชียาหลักแห่งชาติ สำนักยา สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. คู่มือการใช้ยาจากสมุนไพรรในบัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2555. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ.
6. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ. <http://www.fda.moph.go.th/sites/drug/Shared%20Documents/Law03-TheMinistryOfHealth/Law03-07-03.pdf> สืบค้น 28 มิถุนายน 2561.

#### 4. ข้อห้ามใช้ ข้อควรระวัง และอันตรายของยาสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ

สรุปข้อห้ามใช้ ข้อควรระวัง และการเกิดอันตรกิริยากับยาอื่นของสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติตามที่ระบุในรายการบัญชียาหลักแห่งชาติดังแสดงในตารางที่ 3 - 5

ข้อควรระวัง หมายถึงประชาชนหรือผู้ป่วยควรใช้ยาสมุนไพรภายใต้การดูแลของแพทย์หรือเภสัชกรเพื่อให้มีประสิทธิภาพและปลอดภัยจากการใช้ยาสมุนไพร

ตารางที่ 3 ข้อห้ามใช้ของยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ

X ห้ามใช้ X	ยาสมุนไพร
หญิงตั้งครรภ์	ยาเถาวัลย์เปรียง ยาฟ้าทะลายโจร ยาหอมนวโกฐ ยาหอมอินทจักร์ ยาธาตุบรรจบ ยาเบญจกูล ยาประสะกะเพรา ยาประสะกานพลู ยาประสะเจตพังคี ยามันทรธาตุ ยาวิสัมพยาใหญ่ ยาอภัยสาลี ยาถ่ายดีเกลือฝรั่ง ยาธรณีสันชะฆาต ยาประสะไพล ยาปลุกไฟธาตุ ยาไฟประลัยกัลป์ ยาไฟห่ากอง ยาเลือดงาม ยาสตรีหลังคลอด ยาปราบชมพูทวีป ยาบำรุงโลหิต ยาเกษยเส้น ยาแก้ลมอัมพฤกษ์ ยาผสมเถาวัลย์เปรียง ยาหัตถธारा ยาตรีพีกัต ยาเบญจกูล
หญิงให้นมบุตร	ยามะระขึ้นก ยาฟ้าทะลายโจร ยาเกษยเส้น
หญิงตกเลือดหลังคลอด	ยาประสะไพล ยาปลุกไฟธาตุ ยาไฟประลัยกัลป์ ยาไฟห่ากอง ยาเลือดงาม ยาสตรีหลังคลอด
เด็ก	ยามะระขึ้นก ยาเบญจกูล ยาถ่ายดีเกลือฝรั่ง ยาธรณีสันชะฆาต ยาปราบชมพูทวีป ยาเกษยเส้น ยาแก้ลมอัมพฤกษ์ ยามันทรธาตุ
ผู้ที่มีไข้	ยาหอมนวโกฐ ยาธาตุบรรจบ ยาเบญจกูล ยาประสะกะเพรา ยาประสะกานพลู ยาประสะเจตพังคี ยามันทรธาตุ ยาวิสัมพยาใหญ่ ยาธรณีสันชะฆาต ยาประสะไพล ยาปลุกไฟธาตุ ยาไฟประลัยกัลป์ ยาไฟห่ากอง ยาเลือดงาม ยาสตรีหลังคลอด ยาปราบชมพูทวีป ยาบำรุงโลหิต ยาแก้ลมอัมพฤกษ์ ยาหัตถธारा ยาตรีพีกัต ยาเบญจกูล
ผู้ป่วยที่มีการทำงานของหัวใจและ/หรือไตบกพร่อง	ยากระเจี๊ยบแดง ยาหญ้าหนวดแมว ยาหญ้าดอกขาว

X ห้ามใช้ X	ยาสมุนไพร
ผู้ป่วยเบาหวาน	ยาแก้ไอผสมมะขามป้อม
ผู้ป่วยท่อน้ำดีอุดตัน	ยาขมิ้นชัน
ผู้ป่วยทางเดินอาหารอุดตัน และผิปกติ	ยาถ่ายดีเกลือฝรั่ง
เจ็บคอในกรณี - ติดเชื้อ STREPTOCOCCUS GROUP A - มีประวัติเป็นโรคไตอักเสบ จากเคยติดเชื้อ STREPTOCOCCUS GROUP A - มีประวัติเป็นโรคหัวใจ รูห์มาติก - เจ็บคอเนื่องจากการติดเชื้อ แบคทีเรีย และ มีอาการรุนแรง เช่น มีตุ่มหนองในคอ มีไข้สูง และหนาวสั่น	ยาฟ้าทะลายโจร

## ตารางที่ 4 ข้อควรระวังการใช้ยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ

! ระวังการใช้!	ยาสมุนไพร
หญิงตั้งครรภ์	ยาขมิ้นชัน ยาชุมเห็ดเทศ ยามะขามแขก ยาผสมเพชรสังฆาต
หญิงให้นมบุตร	ยาชุมเห็ดเทศ ยามะขามแขก ยาผสมเพชรสังฆาต ยาริตสีดวงมหากาฬ
เด็ก	ขิง (ต่ำกว่า 6 ปี) มะขามแขก (ต่ำกว่า 12 ปี) ชุมเห็ดเทศ (ต่ำกว่า 12 ปี) ขมิ้นชัน (ยังไม่มีข้อมูล) ยาเบญจกฐล ยาประคบ
ผู้สูงอายุ	ยาถ่ายดีเกลือฝรั่ง
ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ แผลในกระเพาะ อาหาร กรดไหลย้อน	ยาปราบชมพูทวีป ยาสหัตถารธา (ยารสร้อน)
ผู้ป่วยเบาหวาน	- ยารางจืด ยามะระขี้เถก ลดระดับน้ำตาลในเลือด - ยาบัวบก เพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด
ผู้ป่วยโรคตับ	ยามะระขี้เถก (ทำให้ตับอักเสบได้) ขมิ้นชัน (ทำให้เป็นดีซ่านได้)
ผู้ป่วยโรคหัวใจ โรคไต	ยาหญ้าหนวดแมว (K) ยาหญ้าดอกขาว (K) ยาถ่ายดีเกลือฝรั่ง (Mg) ยาผสมเพชรสังฆาต
ผู้ป่วยที่ต้องใช้ยาต่อเนื่อง	ยารางจืด (เร่งการขับยาอื่นออกจากร่างกาย)
ผู้เป็นนั้วในถ่วงน้ำดี	ยาขมิ้นชัน ยาขิง
ผู้ที่มีภาวะทางเดินอาหาร อุดตัน หรือปวดท้องไม่ทราบ สาเหตุ	ยาชุมเห็ดเทศ ยามะขามแขก
ผู้ที่เป็นแผลในกระเพาะ อาหาร โรคไต	ยาเถาว์วัลย์เปรียง ยาสารสกัดเถาว์วัลย์เปรียง ยาผสมเถาว์วัลย์เปรียง ยาปราบชมพูทวีป ยาสหัตถารธา

! ระวังการใช้ !	ยาสมุนไพร
ผู้ที่แพ้ละอองเกสรดอกไม้	ยาหอมทิพโอสถ ยาหอมเทพจิตร ยาหอมนวโกฐ ยาหอมแก้ลมวิงเวียน ยาหอมอินทจักร์ ยาสตรีหลังคลอด ยาเขี้ยวหอม ยาประสะจันทน์แดง ยาประสะเปราะใหญ่ ยาบำรุงโลหิต ยาเกษียณ ยาตรีเกษรมาศ (ยามีดอกไม้เป็นส่วนประกอบ)
ผู้ที่สงสัยว่าเป็นไข้เลือดออก	ยาเขี้ยวหอม ยาจันทน์ลีลา ยาประสะจันทน์แดง ยาประสะเปราะใหญ่ ยามหานิลแห้งทอง ยาห้าราก (ตำรับยาลดไข้)
ผู้ที่อ่อนเพลีย มีภาวะขาดน้ำ ระวังการใช้ยาต่อเนื่อง	<p>ยาถ่ายดีเกลือฝรั่ง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ยาหอมทิพโอสถ ยาหอมเทพจิตร ยาธาตุนคร ยานธาตุนครชวย ยาประสะกานพลู ยาประสะเจตพังคี ยามันทรธาตุ ยารรณีสันชะฆาต ยาไฟประลัยกัลป์ ยาประสะไพล ยาเลือดงาม ยาเกษียณ ยาแก้ลมอัมพฤกษ์ ยาสหัชชารา ในผู้ที่มีความผิดปกติของตับ ไต อาจเกิดพิษจากการสะสมของการบูร</li> <li>- ยาชุมเห็ดเทศ ยามะขามแขก เนื่องจากอาจทำให้ท้องเสีย</li> <li>- ยาถั่วเขียว เนื่องจากอาจทำให้ท้องอืด</li> <li>- ยาบัวบก ยามะระขึ้นก ยารางจืด และยาหญ้าปักกิ่งซึ่งเป็นกลุ่มยาแก้ไข้ หากใช้ 3 วันอาการไม่ดีขึ้นให้ปรึกษาแพทย์</li> <li>- ยาฟ้าทะลายโจร อาจทำให้แขนขาอ่อนแรง</li> <li>- ยาเบญจกูล ไม่ควรใช้นานเกิน 7 วันเนื่องจากยารสร้อน</li> <li>- ยาผสมเพชรสังฆาต เนื่องจากเพชรสังฆาตมีออกซาเลทสูงอาจทำให้เกิดนิ่วที่ไต</li> </ul>



! ระวังการใช้ !	ยาสมุนไพร
	- และแอนทราควิโนนในโกฐน้ำเต้าเมื่อใช้นานเกินสามเดือน จะทำให้เป็นพิษต่อไต
ระวังการใช้ยาในขนาดสูง	ยาชุมเห็ดเทศ ยามะขามแขก (ทำให้ไตอักเสบได้) ยาปราบชมพูทวีป (อาจเกิดพิษจากการบูรต่อผู้ที่มีความผิดปกติของตับ ไตหรือทางเดินปัสสาวะ)
ระวังการใช้ยาในฤดูร้อน	ยาเบญจกฐล ยาตรีพีกัต (ยาмирสร้อน)

### ตารางที่ 5 การเกิดอันตรกิริยาเมื่อใช้ยาสมุนไพรร่วมกับยาอื่น

กลุ่มยา	ยาสมุนไพร
ยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (ANTIPLATELETS) และ สารกันเลือดเป็นลิ่ม (ANTICOAGULANTS)	ยาขมิ้นชัน ยาขิง ยาฟ้าทะลายโจร ยาบัวบก ตำรับยาหอม (ยาหอมทิพโอสถ ยาหอมเทพจิตร ยาหอมนวโกฐ ยาหอมแก้ลมวิงเวียน ยาหอมอินทจักร์) ยาธาตุบรรจบ ยามันทรธาตุ ยามหาจักรใหญ่ ยาวิสัมพะยาใหญ่ ยาอภัยสาลี ยาธรณีสันตะฆาต ยาริดสีดวงมหากาฬ ยาสตรีหลังคลอด ยาประสะเปราะใหญ่ ยาบำรุงโลหิต ยา กษัยเส้น ยาพริก
PHENYTOIN, PROPRANOLOL, THEOPHYLLINE และ RIFAMPICIN	ตำรับยาที่มีพริกไทยหรือตีป्लीในปริมาณสูง จะมี ส่วนประกอบของ piperine สูง ซึ่งมีฤทธิ์ยับยั้ง เอนไซม์ที่กำจัดยาเหล่านี้ ทำให้ระดับยาในเลือด สูง อยู่ในร่างกายนานขึ้นและเกิดพิษได้แก่ ยา ธรณีสันตะฆาต (พริกไทย 60% ของตำรับ) ยา ปลูกไฟธาตุ (พริกไทย 50% ของตำรับ) ยาวิสัมพะ ยาใหญ่ (ตีป्ली 50% ของตำรับ) ยาสหัตถารา (มี พริกไทยและตีป्लीรวม 33.6% ของตำรับ)

กลุ่มยา	ยาสมุนไพร
	ยาปราบชมพูทวีป (พริกไทยและดีปลีรวม 26% ของตำรับ) ยาเบญจกฐล (ดีปลี 25% ของตำรับ) ยาตรีพิกัต (พริกไทยและดีปลีรวม 22% ของตำรับ)
ยาลดน้ำตาลในเลือดชนิดรับประทาน หรือยานี้ดอินซูลิน	ยามะระขี้เณก ยาหญ้าหนวดแมว ยารางจืด (เสริมฤทธิ์)
เพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด	บัวบก (ลดประสิทธิผลของยา)
ยาลดความดันโลหิต	ยาฟ้าทะลายโจร (มีฤทธิ์ลดความดันโลหิต)
ยาลดคอเลสเตอรอลในเลือด	ยาบัวบก (ลดประสิทธิผลของยา)
ยารักษาโรคมะเร็งบางชนิด เช่น DOXORUBICIN, CHLORMETHINE, CYCLOPHOSPHAMIDE และ CAMPTOTHECIN	ยาขมิ้นชัน (curcumin อาจต้านฤทธิ์ยา)
ยาลดความดันโลหิตหรือรักษาภาวะหัวใจล้มเหลว กลุ่ม ANGIOTENSIN-CONVERTING ENZYME INHIBITOR (ACE INHIBITOR)	ยาพริก (อาจทำให้ไอเพิ่มขึ้น)
ยาที่เป็น SUBSTRATE ของ CYP 3A4 และ CYP 1A2	ยาขมิ้นชัน ยาฟ้าทะลายโจร พริกไทย (ยับยั้ง CYP 3A4 และ CYP 1A2)
ยาที่เป็น SUBSTRATE ของ CYP 2C9	ยาฟ้าทะลายโจร ยาบัวบก (ยับยั้ง CYP 2C9)
ยาที่เป็น SUBSTRATE ของ CYP 2C19	ยาบัวบก (ยับยั้ง CYP 2C19)
ยาที่เป็น SUBSTRATE ของ	ยาขมิ้นชัน (เหนี่ยวนำ CYP 2A6)

### เอกสารอ้างอิง

ประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ เรื่อง บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ.  
2561. จาก

<http://www.fda.moph.go.th/sites/drug/Shared%20Documents/New/nlem256>

1.PDF สืบค้น 28 มิถุนายน 2561.

## 5. ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ

ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณเป็นรายการยาแผนไทยหรือแผนโบราณที่ได้รับการประกาศให้เป็นยาสามัญประจำบ้านเพื่อให้ประชาชนได้ดูแลสุขภาพเจ็บป่วยเบื้องต้นและสามารถเข้าถึงยาได้อย่างสะดวก เนื่องจากได้รับการยกเว้นให้มีการจำหน่ายได้ทั่วไปและไม่ต้องมีใบอนุญาตขายยา โดยยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณที่ได้รับการคัดเลือกตามเกณฑ์คือ เป็นยาที่มีการใช้บ่อย สามารถรักษาโรคที่ไม่อันตราย มีความปลอดภัยสูง มีความคงตัวดี วิธีการใช้ไม่ยุ่งยาก ราคาไม่แพง ขนาดบรรจุเหมาะสม ไม่มีส่วนประกอบของตัวยาจากสัตว์และคำนึงถึงความนิยมและความจำเป็นของผู้บริโภค โดยมีการกำหนดตัวยาดrug และตัวยาช่วยของสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการไว้ &กลุ่มตามสรรพคุณ เป็นยาขับปัสสาวะ ๑) สรรพคุณ ได้แก่ ยาขับลม ยาระบาย ยาแก้ท้องเสีย ยาแก้ไข้ ยาแก้ร้อนใน ยาบรรเทาหัด อีสุกอีใส ยาแก้ลมวิงเวียน ยาแก้ไอ ขับเสมหะ ยาแก้ไข้เส้นหรือบรรเทาอาการปวดเมื่อย ยาบรรเทาโรคติดเชื้อดวงตารุนแรง ยาถ่ายพยาธิตัวกลม ยาบรรเทาอาการผื่นคันตามผิวหนัง ยาบรรเทาอาการเจ็บคอ ยาทาแก้คันเป็นผ้า และยาทาหรือดมบรรเทาอาการคันจุมูกเนื่องจากหูด เป็นยาใช้ภายนอก +สรรพคุณ ได้แก่ ยาทาบรรเทาอาการปวดเมื่อย ยาบรรเทาอาการผื่นคันตามผิวหนัง ยาแก้กลาก เกื้ออื่น ยาแก้หิด ยาบรรเทาฝีแผล ยาทาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ยาทาบรรเทาแมลงกัดต่อย และกำหนดตำรับยาที่เป็นยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณไว้ 24 ตำรับ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นยาที่อยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติ เช่น ยาบรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ มีตำรับยาดังนี้ ยาประสะกะเพรา

ยาวิสัยพยาใหญ่ ยาประสะกานพลู ยามันทธาตุ ยาประสะเจตพังคี ยา  
มหาจักรใหญ่ ยาบรรเทาอาการท้องผูก มีตำรับยากรณีสันหะชาติ เป็น  
ต้น

นอกจากนี้ตามประกาศของกรมการแพทย์แผนไทยและ  
การแพทย์ทางเลือก พ.ศ.2561 ได้ประกาศตำรับยาแผนไทยที่แนะนำ  
ให้ประชาชนควรมีไว้ประจำบ้าน 13 รายการ เป็นกลุ่มยารับประทาน  
**9** รายการ ยารับประทาน ได้แก่ ยาขมิ้นชัน ยาฟ้าทะลายโจร ยา  
มะขามแขก ยาเหลืองปิดสมุทร ยาผสมเพชรสังฆาต ยาจันทร์ลีลา ยา  
แก้ไอผสมมะขามป้อม ยาหอมเทพจิตร และยาประสะไพล อีกกลุ่มคือ  
ยาใช้ภายนอก **4** รายการ ได้แก่ ยาไพล ยาวานหางจระเข้ ยาพญา  
ยอ และยาบัวบก จึงขอสรุปข้อบ่งใช้ ขนาดรับประทาน ข้อห้ามใช้ ข้อ  
ควรระวัง อันตรกิริยาร่วมกับยาอื่น และอาการไม่พึงประสงค์ของยา  
กลุ่มนี้ไว้ ดังนี้

## 1. ยาขมิ้นชัน

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการท้องอืด จุกเสียด แน่น

ขนาด รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม ถึง 1 กรัม วันละ 4 ครั้ง หลัง  
อาหารและก่อนนอน

ข้อห้ามใช้ ห้ามใช้กับผู้ท้องน้ำดีอุดตัน หรือผู้ที่ไวต่อยานี้

ข้อควรระวัง

- ควรระวังการใช้กับผู้ป่วยโรคนี้่วในถุงน้ำดี ยกเว้นภายใต้การดูแลของ  
แพทย์
- ควรระวังการใช้กับหญิงตั้งครรภ์ ยกเว้นภายใต้การดูแลของแพทย์

- ควรระวังการใช้กับเด็ก เนื่องจากยังไม่มีข้อมูลด้านประสิทธิผลและความปลอดภัย

### อันตรกิริยากับยา

- หลีกเลี่ยงการใช้ร่วมกับยาต้านการแข็งตัวของเลือดและยาต้านการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด
- หลีกเลี่ยงการใช้ร่วมกับยาที่มีเมแทบอลิซึมผ่าน CYP 450 เนื่องจากสารสำคัญของขมิ้นชัน คือ curcumin ยับยั้ง CYP 3A4, CYP 1A2 แต่เหนี่ยวนำ CYP 2A6
- หลีกเลี่ยงการใช้ร่วมกับยารักษาโรคมะเร็งบางชนิด เช่น doxorubicin, chlormethine, cyclophosphamide และ camptothecin เนื่องจาก curcumin อาจมีผลต้านฤทธิ์ยาดังกล่าว

### อาการไม่พึงประสงค์ ผิวหนังอักเสบจากการแพ้

## **2. ยาฟ้าทะลายโจร**

### ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการหวัด เจ็บคอ

ขนาด บรรเทาอาการหวัด เจ็บคอ ครั้งละ 1.5 - 3 กรัม วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน

### ข้อห้ามใช้

- ห้ามใช้กับผู้ที่มีอาการแพ้ฟ้าทะลายโจร
- ห้ามใช้กับหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร เนื่องจากอาจทำให้เกิดทารกวิรูปได้
- ห้ามใช้ฟ้าทะลายโจรสำหรับแก้เจ็บคอในกรณีต่าง ๆ ต่อไปนี้
  - ผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บคอเนื่องจากติดเชื้อ *Streptococcus* group A

- ผู้ป่วยที่มีประวัติเป็นโรคไตอักเสบ เนื่องจากเคยติดเชื้อ *Streptococcus group A*
- ผู้ป่วยที่มีประวัติเป็นโรคหัวใจรูห์มาติก
- ผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บคอเนื่องจากการติดเชื้อแบคทีเรียและมีอาการรุนแรง เช่น มีตุ่มหนองในคอ มีไข้สูง และหนาวสั่น

### ข้อควรระวัง

- หากใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้แขนขามีอาการชาหรืออ่อนแรง
- หากใช้ติดต่อกัน 3 วัน แล้วไม่หายหรืออาการรุนแรงขึ้นควรหยุดใช้ และพบแพทย์
- ควรระวังการใช้ร่วมกับยาลดความดันโลหิตเพราะอาจเสริมฤทธิ์กัน

### อันตรกิริยากับยา

- หลีกเลี่ยงการใช้ร่วมกับยาต้านการแข็งตัวของเลือดและยาต้านการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด
- หลีกเลี่ยงการใช้ร่วมกับยาที่มีเมแทบอลิซึมผ่าน CYP 450 เนื่องจากฟ้าทะลายโจรมีฤทธิ์ยับยั้ง CYP 1A2, CYP 2C9 และ CYP 3A4

อาการไม่พึงประสงค์ อาจทำให้เกิดอาการผิดปกติของทางเดินอาหาร เช่น ปวดท้อง ท้องเดิน คลื่นไส้ เบื่ออาหาร วิงเวียนศีรษะ ใจสั่น และอาจเกิดลมพิษได้

### **3. มะขามแขก**

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการท้องผูก

ขนาด ชนิดชง รับประทานครั้งละ 2 กรัม ชงน้ำร้อนประมาณ 120 - 200 มิลลิลิตร ก่อนนอน ชนิดแคปซูลและชนิดเม็ด รับประทานครั้งละ 800 มิลลิกรัม ถึง 1.2 กรัม ก่อนนอน

ข้อห้ามใช้ ผู้ป่วยที่มีภาวะทางเดินอาหารอุดตันหรือปวดท้องโดยไม่ทราบสาเหตุ

#### ข้อควรระวัง

- ควรระวังการใช้ยานี้ในเด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี หรือในผู้ป่วยลำไส้ อักเสบเรื้อรัง
- ควรระวังการใช้ยานี้กับหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร
- การรับประทานยาในขนาดสูงอาจทำให้เกิดไตอักเสบ
- ไม่ควรใช้ยานี้ติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะจะทำให้ท้องเสียซึ่งส่งผลให้มีการสูญเสียน้ำและเกลือแร่มากเกินไปโดยเฉพาะโพแทสเซียม และการใช้ติดต่อกันเป็นระยะเวลาานจะทำให้ลำไส้ใหญ่ชินต่อยา ถ้าไม่ใช้ยา จะไม่ถ่าย

อันตรกิริยากับยา - เนื่องจากเป็นยาระบาย จะมีผลลดการดูดซึมยา

อาการไม่พึงประสงค์ - ปวดมวนท้อง ผื่นคัน

#### **4. ยาเหลือปิดสมุทร**

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการท้องเสียชนิดไม่ติดเชื้อ

ขนาด ชนิดแคปซูลและชนิดเม็ด เด็ก อายุ 6 - 12 ปี รับประทานครั้งละ 800 มิลลิกรัม ถึง 1 กรัม เมื่อมีอาการ ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1 กรัม ทุก 3 - 5 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ

ข้อห้ามใช้ ผู้ป่วยที่มีภาวะทางเดินอาหารอุดตันหรือปวดท้องโดยไม่ทราบสาเหตุ



ข้อควรระวัง ใช้ไม่เกิน 1 วัน หากอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์

## 5. ยาผสมเพชรสังฆาต

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการริดสีดวงทวารหนัก

ขนาด รับประทานครั้งละ 1.2 กรัม วันละ 3 ครั้ง หลังอาหารทันที

ข้อควรระวัง

- ควรระวังการใช้ยาในหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร
- ควรระวังการใช้ยาในผู้ป่วยที่มีภาวะไตบกพร่อง
- เนื่องจากเพชรสังฆาตมีออกซาเลทสูงอาจทำให้เกิดนิ่วที่ไต และแอนทราควิโนนในโกฐน้ำเต้าเมื่อใช้นานเกินสามเดือน จะทำให้เป็นพิษต่อไต

อาการไม่พึงประสงค์ ท้องเสีย

## 6. ยาจันทร์ลีลา

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการไข้ตัวร้อน แนะนำสำหรับไข้ที่ระดูหรือไข้ระหว่างมีประจำเดือน

ขนาด ชนิดผง ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1 - 2 กรัม ละลายน้ำสุก ทุก 3 - 4 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ เด็ก อายุ 6 - 12 ปี รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม - 1 กรัม ละลายน้ำสุก ทุก 3 - 4 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ

ชนิดแคปซูลและชนิดเม็ด ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1 - 2 กรัม ทุก 3 - 4 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ เด็ก อายุ 6 - 12 ปี รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม - 1 กรัม ทุก 3 - 4 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ

ข้อควรระวัง

- ไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ที่สงสัยว่าเป็นไข้เลือดออก เนื่องจากอาจบดบังอาการของไข้เลือดออก

- หากใช้ยาเป็นเวลานานเกิน 3 วัน แล้วอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์

## 7. ยาแก้ไอผสมมะขามป้อม

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ

ขนาด จิบเมื่อมีอาการไอ ทุก 4 ชั่วโมง

ข้อห้ามใช้ ผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

ข้อควรระวัง ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยที่ท้องเสียง่าย เนื่องจาก

มะขามป้อมมีฤทธิ์เป็นยาระบาย

## 8. ยาหอมเทพจิตร

ข้อบ่งใช้ แก้ลมวิงเวียน หน้ามืดตาลาย บำรุงดวงจิตให้ชุ่มชื้น

ขนาด ชนิดผงรับประทานครั้งละ 1 - 1.4 กรัม ละลายน้ำสุก เมื่อมี

อาการ ทุก 3 - 4 ชั่วโมง ไม่ควรเกินวันละ 3 ครั้ง ชนิดเม็ด รับประทาน

ครั้งละ 1 - 1.4 กรัม เมื่อมีอาการ ทุก 3 - 4 ชั่วโมง ไม่ควรเกินวันละ 3

ครั้ง

ข้อควรระวัง

- ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับไตเนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการบูรและเกิดพิษได้

- ควรระวังการใช้ยาในผู้ป่วยที่แพ้ละอองเกสรดอกไม้

อันตรกิริยากับยา หลีกเลี่ยงการใช้ร่วมกับยาต้านการแข็งตัวของเลือด

และยาต้านการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด

## 9. ยาประสะไพล

ข้อบ่งใช้ ระบุมาไม่สม่ำเสมอหรือมาน้อยกว่าปกติ บรรเทาอาการปวดประจำเดือน ขับน้ำคาวปลาในหญิงหลังคลอดบุตร

### ขนาด

กรณีระบุมาไม่สม่ำเสมอหรือมาน้อยกว่าปกติ ชนิดผง รับประทานครั้งละ 1 กรัม ละลายน้ำสุก วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร 3 - 5 วัน เมื่อระดูมา ให้หยุดรับประทาน ชนิดแคปซูล ชนิดเม็ด และชนิดลูกกลอน รับประทานครั้งละ 1 กรัม วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร เป็นเวลา 3 - 5 วัน เมื่อระดูมาให้หยุดรับประทาน

กรณีปวดประจำเดือน ในกรณีที่มีอาการปวดประจำเดือนเป็นประจำ ให้รับประทานยาก่อนมีประจำเดือน 2 - 3 วัน ไปจนถึงวันแรกและวันที่สองที่มีประจำเดือน ชนิดผงรับประทานครั้งละ 1 กรัม ละลายน้ำสุก วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร ชนิดแคปซูล ชนิดเม็ด และชนิดลูกกลอน รับประทานครั้งละ 1 กรัม วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

กรณีขับน้ำคาวปลาในหญิงหลังคลอดบุตร ชนิดผงรับประทานครั้งละ 1 กรัม ละลายน้ำสุก วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร ให้รับประทานจนกว่าน้ำคาวปลาจะหมด แต่ไม่เกิน 15 วัน ชนิดแคปซูล ชนิดเม็ด และชนิดลูกกลอน รับประทานครั้งละ 1 กรัม วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร ให้รับประทานจนกว่าน้ำคาวปลาจะหมด แต่ไม่เกิน 15 วัน

### ข้อห้ามใช้

- ห้ามรับประทานในหญิงที่มีระดูมากกว่าปกติ เพราะจะทำให้มีการขับระดูออกมามากขึ้น
- ห้ามใช้ในหญิงตกเลือดหลังคลอด หญิงตั้งครรภ์ และผู้ที่มิใช่

### ข้อควรระวัง

- ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับไตเนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการบวมและเกิดพิษได้
- กรณีระดูมาไม่สม่ำเสมอหรือมาน้อยกว่าปกติ ไม่ควรใช้ติดต่อกันนานเกิน 1 เดือน
- กรณีขับน้ำคาวปลาในหญิงหลังคลอดบุตร ไม่ควรใช้ติดต่อกันนานเกิน 15 วัน

## **10. ยาไฟล**

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการปวดเมื่อย

ขนาด ทาและถูเบา ๆ บริเวณที่มีอาการวันละ 2 - 3 ครั้ง

### ข้อควรระวัง

- ห้ามทาบริเวณขอบตาและเนื้อเยื่ออ่อน
- ห้ามทาบริเวณผิวหนังที่มีบาดแผลหรือมีแผลเปิด

## **11. ยาว่านหางจระเข้**

ข้อบ่งใช้ รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

ขนาด ทาบริเวณผิวหนังที่ถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวก วันละ 3 - 4 ครั้ง

ข้อควรระวัง ไม่ควรใช้ในผู้ที่มีประวัติแพ้ว่านหางจระเข้ หรือผลิตภัณฑ์ที่ผสมว่านหางจระเข้

อาการไม่พึงประสงค์ อาจทำให้เกิดอาการคัน มีผื่นแดงหรือผื่นแพ้สัมผัส หากมีอาการดังกล่าวให้หยุดใช้ยา

## **12. ยาพญาายอ**

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการอักเสบ ปวด บวมจากแมลงกัดต่อย

ขนาด ทาบริเวณที่มีอาการ

### 13. ยาบัวบก

ข้อบ่งใช้ ใช้สมานแผล

ขนาด ทำความสะอาดแผลด้วยยาฆ่าเชื้อก่อนทายา ใช้ทาบริเวณที่เป็นแผลวันละ 1 - 3 ครั้ง

ข้อห้ามใช้

- ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่แพ้พืชในวงศ์ Apiaceae (Umbelliferae) เช่น ยี่หระ ผักชี
- ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่มีประวัติเป็นโรคมะเร็งผิวหนัง
- ห้ามใช้ในแผลเปิด

ข้อควรระวัง ควรหลีกเลี่ยงการใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน

อาการไม่พึงประสงค์ มีรายงานว่าอาการทางเภสัชวิทยาของยาบัวบกชนิดขี้ผึ้งหรือผง อาจทำให้เกิดผื่นแพ้สัมผัสได้

### เอกสารอ้างอิง

1. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ. <http://www.fda.moph.go.th/sites/drug/Shared%20Documents/Law03-TheMinistryOfHealth/Law03-07-03.pdf> สืบค้น 28 มิถุนายน 2561.
2. ประกาศกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เรื่อง ตำรับยาแผนไทยที่ควรมีไว้ในตู้ยาประจำบ้าน [http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2561/E/251/T\\_0019.PDF](http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2561/E/251/T_0019.PDF) สืบค้น 10 เมษายน 2562.
3. นันทรัตน์ สุขรอด . ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ [https://ccpe.pharmacycouncil.org/index.php?option=article\\_detail&subpage=article\\_detail&id=353](https://ccpe.pharmacycouncil.org/index.php?option=article_detail&subpage=article_detail&id=353) สืบค้น 10 เมษายน 2562.

## 6. ถามตอบปัญหาสมุนไพรและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

คำถาม: กระจายมีประโยชน์อย่างไร ลดความดันโลหิตได้หรือไม่

กระจายมีฤทธิ์ขับลม มีชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Boesenbergia rotunda* (L.) Mansf. มีสารสำคัญคือ Cardamonin ซึ่งมีงานวิจัยในสัตว์ทดลองพบว่ามีฤทธิ์ต้านการอักเสบและแก้ปวดในโรครูมาตอยด์<sup>1</sup> ไม่มีรายงานว่ามีการใช้กระจายสำหรับลดความดันโลหิตในแพทย์พื้นบ้าน<sup>2</sup> อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุที่มีภาวะกรดไหลย้อน ไม่ควรรับประทานน้ำกระจายเป็นประจำ หรือรับประทานในปริมาณมาก เนื่องจากอาจทำให้อาการกรดไหลย้อนแย่ลง

เอกสารอ้างอิง

1. Voon FL, Sulaiman MR, Akhtar MN, Idris MF, Akira A, Perimal EK, et al. Cardamonin (2',4'-dihydroxy-6'-methoxychalcone) isolated from *Boesenbergia rotunda* (L.) Mansf. inhibits CFA-induced rheumatoid arthritis in rats. *Eur J Pharmacol* 2017;794:127-34.
2. Chong TE, Yean-Kee L, Chin-Fei C, Choon-Han H, Sher-Ming W, Li-Ping CT, et al. *Boesenbergia rotunda*: from ethnomedicine to drug discovery. *Evid Based Complement Alternat Med* 2012;2012:473637.

## คำถาม: กระจายตำต่างจากกระจายอย่างไร

ทั้งกระจายและกระจายตำเป็นพืชในวงศ์ขิงข่า หรือ Zingiberaceae คนละสกุล ชื่อวิทยาศาสตร์ของกระจาย คือ *Boesenbergia rotunda* (L.) Mansf. ส่วนกระจายตำมีชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Kaempferia parviflora* Wall. ex. Baker ลักษณะต้นเหนือดินมีความคล้ายคลึงกันแต่เหง้ามีความแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด คือ เนื้อในเหง้าของกระจายตำจะมีสีดำตามชื่อ ในขณะที่เนื้อในเหง้ากระจายจะมีสีเหลืองอ่อน และเหง้าจะมีรากสะสมอาหารคล้ายนิ้วหลายราก กระจายเป็นสมุนไพรที่งานสาธารณสุขมูลฐานแนะนำให้ใช้เหง้าขั้บลม โดยมีการใช้เป็นส่วนประกอบในอาหารหลายชนิด

กระจายตำ มีรายงานวิจัยพบว่าสามารถเพิ่มสมรรถนะภาพทางเพศในผู้ชาย<sup>1</sup> โดยสามารถยับยั้งเอนไซม์ PDE-5 ทำให้หลอดเลือดแดงขยาย ส่งผลให้ห้องคชาติแข็งตัว<sup>2</sup> ควรหลีกเลี่ยงการใช้กระจายตำร่วมกับยากลุ่มที่มีฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ PDE-5 เช่น Sildenafil หรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอย่างถึงเช่า เนื่องจากมีฤทธิ์เพิ่มสมรรถนะภาพทางเพศด้วยกลไกเดียวกัน รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้ร่วมกับยากลุ่มไนเตรต (Nitrates) ซึ่งมีฤทธิ์ขยายหลอดเลือด เป็นยาที่ใช้ในผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือด เนื่องจากถ้าใช้ร่วมกันตั้งที่กล่าวข้างต้น จะเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดความดันโลหิตลดต่ำจนเกินไป

### เอกสารอ้างอิง

1. Saokaew S, Wilairat P, Raktanyakan P, Dilokthornsakul P, Dhippayom T, Kongkaew C, et al. Clinical Effects of Krachaidum (*Kaempferia parviflora*): A Systematic Review. *J Evid Based Complementary Altern Med* 2017;22(3):413-28.
2. Temkithawon P, Hinds TR, Beavo JA, Viyoch J, Suwanborirux K, Pongamornkul W, et al. *Kaempferia parviflora*, a plant used in traditional medicine to enhance sexual performance contains large amounts of low affinity PDE5 inhibitors. *J Ethnopharmacol* 2011;137(3):1437-41.

## คำถาม: แก่นตะวันลดไขมันได้จริงหรือไม่

แก่นตะวันหรือทานตะวันหัว มีดอกสีเหลืองลักษณะแต่มีหัวใต้ดิน จึงมีอีกชื่อหนึ่งว่า หัวบัวตอง ภาษาอังกฤษรู้จักกันในชื่อ Jerusalem artichoke ชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Helianthus tuberosus* L. หัวใต้ดินของแก่นตะวันสะสมแป้ง จึงมีการนำมาใช้เป็นอาหารรสชาติมัน กรอบ คล้ายแห้ว คาร์โบไฮเดรตที่เป็นองค์ประกอบหลักในแก่นตะวันคือ Inulin มีโครงสร้างเป็นโพลีแซคคาไรด์ของน้ำตาลฟรุคโตส จัดเป็นไฟเบอร์หรือใยอาหารชนิดหนึ่ง มีรายงานวิจัยในสัตว์ทดลองพบว่า Inulin ในแก่นตะวันสามารถลดระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ อย่างไรก็ตามยังไม่ทราบกลไกในการลดระดับไขมันในเลือดของแก่นตะวันและยังไม่มีการศึกษาในคน การรับประทานแก่นตะวันในปริมาณมากอาจทำให้เกิดอาการไม่สบายท้องหรือท้องอืด

เอกสารอ้างอิง

Yu Q, Zhao J, Xu Z, Chen Y, Shao T, Long X, et al. Inulin from Jerusalem artichoke tubers alleviates hyperlipidemia and increases abundance of bifidobacteria in the intestines of hyperlipidemic mice. *J Funct Foods* 2018;40:187-96.



## คำถาม: การดื่มน้ำผลไม้เป็นประจำมีข้อควรระวังอะไรบ้าง

การดื่มน้ำผลไม้ให้วิตามินและเกลือแร่บางชนิด แต่การดื่มเป็นประจำ ควรระวังในประเด็นต่างๆ ดังนี้

1. ผลไม้บางชนิดมีน้ำตาลสูงมาก เช่น น้ำส้ม น้ำสับปะรด หรือน้ำ Grapefruit ควรระวังในผู้ที่ เป็นเบาหวาน ผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน หรือผู้ที่มีภาวะอ้วน
2. การดื่มน้ำผลไม้แทนการกินผลไม้ ทำให้ลดโอกาสในการได้รับกากใยจากเนื้อผลไม้
3. การปนเปื้อนของสารเคมีทางการเกษตร ซึ่งขึ้นกับการเลือกผลไม้และวิธีการเตรียม
4. ภาวะของผู้บริโภค น้ำผลไม้บางชนิดเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค เช่น ผู้ที่มีภาวะโรคไต หรือไตเสื่อม ไม่ควรดื่ม  
1) น้ำมะเฟือง หรือน้ำส้ม เนื่องจากมีออกซาเลทสูง ทำให้เป็นนิ่วได้ และ 2) น้ำผักและน้ำผลไม้ทุกชนิด เพราะมีปริมาณโพแทสเซียมสูง ทำให้ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังตั้งแต่ระยะที่ 3b เป็นต้นไป อาจเกิดภาวะโพแทสเซียมในเลือดสูง
5. ยาที่กิน โดยปกติการดื่มน้ำเพื่อช่วยกลืนยา ควรดื่มน้ำเปล่า การดื่มน้ำผลไม้บางชนิดที่มีฤทธิ์เป็นกรดอาจทำให้การแตกตัวของยาไม่ตรงตามวัตถุประสงค์ นอกจากนี้ การดื่มน้ำผลไม้บางชนิดเป็นประจำยังสามารถเกิดอันตรกิริยากับยา (ตีกับยา) ได้ ตัวอย่างอันตรกิริยาที่มีนัยสำคัญทางคลินิก ดังแสดงในตารางที่ 6 ดังนั้นผู้ที่ใช้ยาดังแสดงในตารางควรหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำผลไม้ร่วมกับยา ยกเว้นน้ำส้มที่เพิ่มการ

ดูดซึมธาตุเหล็ก สำหรับผู้ที่ใช้ยากดภูมิคุ้มกัน Cyclosporine  
 ควรหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำส้มโอและ Grapefruit juice

ตารางที่ 6 น้ำผลไม้ที่เกิดอันตรกิริยากับยา

น้ำผลไม้	ยาที่เกิดอันตรกิริยา	ผลการเกิดอันตรกิริยา
น้ำแอปเปิ้ล	Fexofenadine, Atenolol	ลดการดูดซึมยา และมีผลทำให้ประสิทธิภาพของยาลดลง
น้ำส้ม	Atenolol, Montelukast, Alendronate, Fluoroquinolones	ลดการดูดซึมยา และมีผลทำให้ประสิทธิภาพของยาลดลง
	Ferrous fumarate	เพิ่มการดูดซึมยา และมีผลทำให้ประสิทธิภาพของยาเพิ่มขึ้น
	Aluminum-containing antacid	เพิ่มการดูดซึมอลูมิเนียม และเพิ่มโอกาสเกิดพิษจากอลูมิเนียม
น้ำส้มโอ (Pomelo juice)	Cyclosporine	เพิ่มระดับยาในเลือด และอาจทำให้เกิดพิษจากยา
	Sildenafil	ลดการดูดซึมยา และมีผลทำให้ประสิทธิภาพของยาลดลง
Grapefruit juice	Cyclosporine	ลดการดูดซึมยา และมีผลทำให้ระดับยาในเลือดลดลง
	Warfarin	เพิ่มระดับยาในเลือด และเพิ่มความเสี่ยงการเกิดเลือดออก
Cranberry juice และน้ำทับทิม	Warfarin	เพิ่มระดับยาในเลือด และเพิ่มความเสี่ยงการเกิดเลือดออก
น้ำผัก หรือน้ำผลไม้ทุกชนิด	Sodium polystyrene sulfonate,	ทำให้ยาหมดฤทธิ์
	Calcium polystyrene sulfonate	

เอกสารอ้างอิง

1. Chen M, Zhou SY, Fabriaga E, Zhang PH, Zhou Q. Food-drug interactions precipitated by fruit juices other than grapefruit juice: An update review. *J Food Drug Anal* 2018;26 (2S):S61-71.
2. Norwood DA, Parke CK, Rappa LR. A comprehensive review of potential warfarin-fruit interactions. *J Pharm Pract* 2015;28(6):561-71.

## คำถาม: ขมิ้นชันใช้ในผู้ป่วยโรคตับหรือไตได้หรือไม่

ขมิ้นชันมีฤทธิ์ขับลมและแก้ปวด สำหรับข้อเสื่อมและข้ออักเสบ สำหรับข้อบ่งใช้ขับลม แนะนำให้ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มี Curcuminoids อย่างน้อย 5% w/w และมีน้ำมันระเหยง่ายอย่างน้อย 6% v/w ขนาด 500 - 1,000 มก. วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน<sup>1</sup> สำหรับข้อบ่งใช้แก้ปวดแนะนำให้ใช้ในรูปแบบสารสกัด จะมีประสิทธิผลไม่แตกต่างจากยาแก้ปวด Ibuprofen หรือ Diclofenac<sup>2,3</sup> ขนาดสารสกัดที่แนะนำคือ 1,000 - 1,500 มก./วัน ขมิ้นชันห้ามใช้ในผู้ป่วยท่อน้ำดีอุดตัน และระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคนี้ในถุงน้ำดี หรือโรคตับ

สำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังที่มีค่าการทำงานของไต (eGFR) น้อยกว่า 60 ml/min/1.73 m<sup>2</sup> ควรหลีกเลี่ยงการใช้สารสกัดขมิ้นชัน เนื่องจาก มีฤทธิ์เหมือนยาแก้ปวด NSAIDs อาจทำให้เกิดไตวายเฉียบพลันได้ ผู้ที่มีการทำงานของไต (eGFR) มากกว่า 60 ml/min/1.73 m<sup>2</sup> สามารถใช้ได้ระยะสั้นๆ ไม่เกิน 1 - 2 สัปดาห์

ในขณะที่ขมิ้นชันที่มีฤทธิ์ขับลม ผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังทุกระยะสามารถใช้ได้อย่างปลอดภัย โดยแนะนำให้รับประทานติดต่อกันไม่เกิน 2 เดือน เนื่องจากพบชายไทยวัยกลางคน รับประทานแคปซูลขมิ้นชันสำหรับขับลม ติดต่อกันทุกวัน เป็นเวลา 6 เดือน แล้วเป็นนิ่ว นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการใช้ในหญิงตั้งครรภ์และเด็ก

อันตรกิริยาระหว่างขมิ้นชันและยา ได้แก่ เมื่อใช้ขมิ้นชันติดต่อกันอย่างน้อย 1 สัปดาห์ สามารถเพิ่มระดับยา Warfarin, Calcium channel blockers, Statins หรือยากดภูมิคุ้มกัน ได้แก่ Cyclosporine, Sirolimus และ Tacrolimus<sup>4</sup> ดังนั้นผู้ที่ใช้ยาดังกล่าว ควรหลีกเลี่ยงการใช้ขมิ้นชัน

#### เอกสารอ้างอิง

1. คณะอนุกรรมการพัฒนาบัญชียาหลักแห่งชาติ สำนักยา สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. คู่มือการใช้ยาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2555. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย หน้า 55.
2. Kuptniratsaikul V, Dajpratham P, Taechaarpornkul W, Buntragulpoontawee M, Lukkanapichonchut P, Chootip C, et al. Efficacy and safety of *Curcuma domestica* extracts compared with ibuprofen in patients with knee osteoarthritis: a multicenter study. *Clin Interv Aging* 2014;9:451-58.
3. Daily JW, Yang M, Park S. Efficacy of Turmeric extracts and Curcumin for alleviating the symptoms of joint arthritis: a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. *J Med Food* 2016;19(8):717-29.
4. National Drug Committee. *National list of medicine*. 1st ed. Bangkok: Ministry of Public Health Thailand, 2016.

## คำถาม: ข้าวยีสต์แดง (Red yeast rice) ใช้ในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังได้หรือไม่

ข้าวยีสต์แดง หรือภาษาจีนเรียกว่า “อังกัก” ทำมาจากการหมักข้าวด้วยยีสต์ *Monascus purpureus* มีการใช้อย่างแพร่หลายในประเทศจีนและประเทศในแถบเอเชียอื่นๆ ใช้สำหรับแต่งสี แต่งกลิ่น และถนอมอาหาร ส่วนประกอบสำคัญในข้าวยีสต์แดงที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล คือ Monacolin K ซึ่งมีสูตรโครงสร้างทางเคมีคล้ายกับยาลดไขมัน Lovastatin ดังนั้นถ้าผลิตภัณฑ์ที่มีปริมาณ Monacolin K สูง จะทำให้เกิดผลข้างเคียงเช่นเดียวกับยาลดไขมันกลุ่ม Statin เช่นทำให้เกิดการเจ็บกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่นต้นขา ส่งผลให้ไม่มีแรง (Myopathy หรือ Rhabdomyolysis) หรือทำให้เกิดพิษต่อตับ

ปัญหาเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ที่มีจำหน่ายในท้องตลาด คือ ไม่สามารถระบุปริมาณ Monacolin K ได้ เนื่องจากกระบวนการผลิตไม่สามารถควบคุมปริมาณสารสำคัญนี้ให้เท่ากันได้ทุกครั้ง จึงไม่สามารถคาดการณ์ผลการลดระดับคอเลสเตอรอล และเป็นการยากที่จะปรับขนาดข้าวยีสต์แดงให้เหมาะสมกับระดับคอเลสเตอรอลในผู้ป่วยแต่ละราย นอกจากนี้อาจมีการปนเปื้อนสารพิษ Mycotoxin citrinin ซึ่งเกิดในกรณีที่มีการเก็บข้าวยีสต์แดงไว้นาน และสารนี้ทำให้เกิดพิษต่อไต มีรายงานพบว่าร้อยละ 80 ของผลิตภัณฑ์ที่มีจำหน่ายในสหรัฐอเมริกา มีการปนเปื้อน Mycotoxin citrinin ดังนั้นในปี 2007 และ 2013 US FDA จึงยังไม่แนะนำให้ใช้ข้าวยีสต์แดง และผู้เชี่ยวชาญในสหรัฐอเมริกายังไม่แนะนำให้ใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนี้ร่วมกับหรือทดแทนยากลุ่ม Statin สรุปจึงยังไม่แนะนำให้ใช้ผลิตภัณฑ์นี้ในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง หรือไขมันในเลือดสูง

เอกสารอ้างอิง

Dujovne CA. Red yeast rice preparations: Are they suitable substitutions for statins?

*Am J Med* 2017;130(10):1148-50.

## คำถาม: คลอโรฟิลล์มีประโยชน์อย่างไร ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังใช้ได้ไหม

คลอโรฟิลล์ใช้สำหรับกำจัดกลิ่นในอุจจาระสำหรับผู้ที่ไม่ได้สูง สำหรับถ่ายอุจจาระทางหน้าท้อง หรือผู้ที่กลิ่นอุจจาระไม่อยู่ ขนาดที่แนะนำคือ 100 - 200 มิลลิกรัมต่อวัน ถ้าจำเป็นอาจเพิ่มได้ถึง 300 มิลลิกรัมต่อวัน ไม่แนะนำให้ใช้ในหญิงตั้งครรภ์ (Pregnancy category C) หญิงให้นมบุตร และเด็กอายุน้อยกว่า 12 ปี นอกจากนี้คลอโรฟิลล์ยังนำมาใช้แต่งสีในอาหาร น้ำผัก หรือน้ำผลไม้

ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังควรหลีกเลี่ยงการรับประทานคลอโรฟิลล์ เนื่องจากในคลอโรฟิลล์อาจมีธาตุแมกนีเซียมเป็นส่วนประกอบ ถ้ารับประทานในขนาดสูง หรือเป็นเวลานาน อาจเกิดการสะสมธาตุแมกนีเซียมและทำให้เกิดพิษได้

อาการไม่พึงประสงค์ที่มักพบ คือ ปวดเกร็งในช่องท้อง ท้องเสีย และอุจจาระมีสีเขียวเข้ม ถ้ามีอาการดังกล่าวแนะนำให้ลดขนาดการรับประทานคลอโรฟิลล์ และควรระมัดระวังการใช้ในผู้ที่แพ้คลอโรฟิลล์

การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบของคลอโรฟิลล์ ควรทราบแหล่งที่มาของคลอโรฟิลล์ มีการระบุปริมาณโลหะหนักปนเปื้อนในปริมาณต่ำสุดเท่าที่จะเป็นไปได้ โลหะหนักได้แก่ สารหนู ตะกั่ว ปรอท และแคดเมียม ถ้าไม่มีการระบุปริมาณของโลหะหนัก แนะนำให้หลีกเลี่ยงการใช้ นอกจากนี้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ได้มาตรฐาน ไม่มีเลขทะเบียนอาหารที่ถูกต้อง หรือภาชนะที่ใส่ไม่ได้มาตรฐาน อาจมีการปนเปื้อนยาฆ่าแมลง หรือสารพิษจากเชื้อรา



เอกสารอ้างอิง

1. Roca M, Chen K, Pérez-Gálvez A. Chlorophylls. In: Carle R and Schweiggert RM, editors. Title: Handbook on Natural Pigments in Food and Beverages. London: Woodhead publishing; 2016. p.125-50.
2. Medscape. Chlorophyll. 2018 [cited June 7<sup>th</sup> 2018]; Available [www.medscape.com](http://www.medscape.com).

## คำถาม: งาดำรับประทานนาน ๆ มีผลต่อไตหรือไม่

งาดำสามารถรับประทานเป็นอาหารได้อย่างความปลอดภัย เมื่อรับประทานในขนาดที่ไม่เกินกว่าการรับประทานอาหารปกติ หรือกินติดต่อกันทุกวันไม่เกิน 3 เดือน งาประกอบด้วยไขมัน 50%, โปรตีน 20% และวิตามินอี งาดำและงาขาวมีส่วนประกอบใกล้เคียงกัน ยกเว้น งาดำจะมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระมากกว่างาขาว<sup>1</sup>

เมื่อใช้ในขนาดสูงหรือติดต่อกันทุกวัน เกิน 1 เดือน อาจทำให้เกิดผลต่อไปนี้

1. สารสำคัญในงาดำ คือ Sesamin มีฤทธิ์ลดการอักเสบ การปวด ผ่านกลไกยับยั้ง Arachidonic acid<sup>2</sup> ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังตั้งแต่ระยะที่ 3 จึงควรหลีกเลี่ยงการใช้ในปริมาณสูง หรือ รับประทานเป็นประจำทุกวัน
2. งาดำลดไขมันไตรกลีเซอไรด์เท่านั้น และไม่สามารถลดไขมัน Cholesterol, LDL หรือเพิ่ม HDL<sup>3</sup>
3. งาดำไม่มีผลลดน้ำหนักตัว อย่างไรก็ตามน้ำมันงาดำยังมีผลวิจัยขัดแย้งกันว่าช่วยลดน้ำหนักได้หรือไม่<sup>4-5</sup> ดังนั้นจึงต้องรองานวิจัยในอนาคตเพื่อยืนยันผลต่อไป
4. ระวังการใช้ในผู้ที่มีความดันต่ำ หรือใช้ร่วมกับยาลดความดันกลุ่ม CCBs เช่น Amlodipine เพราะ Sesamin มีฤทธิ์ทำให้ความดันโลหิตลดลง ผ่านทางกลไก Calcium antagonists<sup>2</sup>
5. ระวังการใช้ในผู้ที่แพ้โปรตีนในงา<sup>6</sup>

## เอกสารอ้างอิง

1. Kim JH, Seo WD, Lee SK, Lee YB, Park CH, Ryu HW, et al. Comparative assessment of compositional components, antioxidant effects, and lignan extractions from Korean white and black sesame (*Sesamum indicum* L.) seeds for different crop years. *J Funct Foods* 2014;7:495-505.
2. Dar AA, Arumugam N. Lignans of sesame: Purification methods, biological activities and biosynthesis – A review. *Bioorg Chem* 2013;50:1-10.
3. Khalesi S, Paukste E, Nikbakht E, Khosravi-Boroujeni H. Sesame fractions and lipid profiles: a systematic review and meta-analysis of controlled trials. *Br J Nutr* 2016;115:764-73.
4. Raeisi-Dehkordi H, Mohammadi M, Moghtaderi F, Salehi-Abargouei A. Do sesame seed and its products affect body weight and composition? A systematic review and meta-analysis of controlled clinical trials. *J Funct Foods* 2018;49:324-32.
5. Wu JHY, Hodgson JM, Puddey IB, Belski R, Burke V, Croft KD. Sesame supplementation does not improve cardiovascular disease risk markers in overweight men and women. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2009;19(11):774-80.
6. Dano D, Remington BC, Astier C, Baumert JL, Kruizinga AG, Bihain BE, et al. Sesame allergy threshold dose distribution. *Food Chem Toxicol* 2015;83:48-53.

## คำถาม: เจียวกู่หลานมีข้อบ่งใช้อะไร และใช้ได้หรือไม่ในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

เจียวกู่หลาน หรือ ปัญจขันธ์ ชื่อวิทยาศาสตร์คือ

*Gynostemma pentaphyllum* (Thunb.) Makino มีการนำมา

รับประทานเป็นชาขงตี่ม มีรสชาติดอมหวาน รายงานวิจัยในสัตว์ทดลองพบว่า มีฤทธิ์ลดคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ และน้ำตาลในเลือด<sup>1-2</sup> อย่างไรก็ตามควรรอผลการวิจัยในคน เพื่อยืนยันข้อบ่งใช้ในการลดไขมันในเลือดและลดน้ำตาลในเลือด

ข้อควรระวังในการใช้เจียวกู่หลาน คือ เมื่อใช้ร่วมกับยา Aspirin, Clopidogrel หรือ Warfarin อาจทำให้เลือดแข็งตัวช้าลง และเสี่ยงต่อการเกิดเลือดออก

เอกสารอ้างอิง

1. Megalli S, Aktan F, Davies NM, Roufogalis BD. Phytopreventative anti-hyperlipidemic effects of *Gynostemma Pentaphyllum* in rats. *J Pharm Pharmaceut Sci* 2005;8(3):507-15.
2. Chiranthanut N, Teekachunhatean S, Panthong A, Khonsung P, Kanjanapothi D, Lertprasertsuk N. Toxicity evaluation of standardized extract of *Gynostemma pentaphyllum* Makino. *J Ethnopharmacol* 2013;149(1):228-34.

## คำถาม: ชาขงขั้บปัสสาวะ การล้างสารพิษ หรือดีท็อกซ์ ช่วยขั้บสารพิษ รักษาโรคไตได้จริงหรือไม่

ชาขงขั้บปัสสาวะ เช่น หญ้าหนวดแมว กระเจี๊ยบแดง ว่านหางม้่า หรือหญ้าถอดปล้อง มีฤทธิ์ขั้บปัสสาวะ แต่ไม่สามารถชะลอไตเสื่อมได้ และไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังตั้งแต่วะยะที่ 3 เป็นต้นไป เนื่องจากมีฤทธิ์ขั้บปัสสาวะน้อย และไม่สามารถขั้บโพแทสเซียมได้ อีกทั้งชาขงสมุนไพรวางชนิดมีโพแทสเซียมเป็นส่วนประกอบ ทำให้เกิดภาวะโพแทสเซียมในเลือดสูงในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังได้ ในกรณีที้ผู้ป่วยได้รับยาขั้บปัสสาวะจากแพทย์อยู่แล้ว การใช้ชาขงขั้บปัสสาวะร่วมด้วยจะทำให้เกิดอันตรกิริยาระหว่างยาและสมุนไพรวาง (ยาตีกัน) อาจทำให้เกิดการขาดน้ำในร่างกายและไตวายเฉียบพลันได้

สมุนไพรวางพิษหรือดีท็อกซ์ส่วนใหญ่มั้มีฤทธิ์ระบาย ไม่สามารถชะลอไตเสื่อมได้ ถ้าใช้ขนาดสูงหรือใช้เป็นระยะเวลาาน จะทำให้ร่างกายขาดน้ำและไตวายเฉียบพลันได้ ดังนั้นไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังตั้งแต่วะยะที่ 3 เป็นต้นไป

เอกสารอ้างอิง

Wanitsriphinyo S and Tangkiatkumjai M. Herbal and dietary supplements related to diarrhea and acute kidney injury: a case report. *J Complement Integr Med* 2017;14(1). pii: /j/jcim.2017.

## คำถาม: ถั่งเช่ารักษาโรคไตได้หรือไม่

ถั่งเช่า หรือหนาวหนอนร้อนหญ้า หรือหญ้าหนอน มีลักษณะเป็นเห็ดที่งอกเจริญขึ้นจากหนอนผีเสื้อ (*Hepialus armoricanus*) หลังจากที่มีมันกินสปอร์ของเห็ด (*Cordyceps sinensis*) เข้าไป ถั่งเช่านี้เป็นสมุนไพรจีนที่เกิดขึ้นเองในธรรมชาติ หาได้ยาก จึงมีการเพาะเลี้ยงเห็ดถั่งเช่าหรือถั่งเช่าสีทองซึ่งเป็นเห็ดชื่อ *Cordyceps militaris* เพื่อใช้ทดแทน มีรายงานวิจัย meta-analysis ที่รวบรวม 22 RCTs ในผู้ป่วย 1,746 คน โดยเมื่อใช้ถั่งเช่าชนิด *Cordyceps sinensis* ร่วมกับการรักษามาตรฐานในผู้ป่วยโรคไตที่มีโปรตีนรั่วในปัสสาวะ พบว่ามีแนวโน้มลดโปรตีนในปัสสาวะ<sup>1</sup>

อย่างไรก็ตามพบผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง 3 ราย ตั้งแต่ระยะที่ 3 ถึง 5 ใช้สารสกัดถั่งเช่า ครั้งละ 1 - 2 แคปซูล วันละ 2 ครั้ง เป็นเวลาไม่เกิน 1 เดือน ทำให้การทำงานของไตแยลง หรือค่า Serum creatinine สูงขึ้น เนื่องจากถั่งเช่ามีฤทธิ์บรรเทาอาการปวดผ่านทางกลไกการลด COX-2 protein expression<sup>2</sup> ดังนั้นปัจจุบันนี้จึงไม่แนะนำให้ผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังระยะที่ 3 - 5 รับประทานถั่งเช่า

ข้อควรระวังในการใช้ถั่งเช่า ได้แก่ 1) สมุนไพรนี้อาจทำให้ท้องเสียได้ 2) เมื่อใช้ร่วมกับยา Aspirin, Clopidogrel หรือ Warfarin จะทำให้เลือดแข็งตัวช้าลง และเสี่ยงต่อการเกิดเลือดออก 3) ห้ามใช้ร่วมกับยากลุ่มไนเตรต (Nitrates) ซึ่งเป็นยารักษาโรคหัวใจขาดเลือด เพราะอาจทำให้ความดันตกได้ เนื่องจากถั่งเช่ามีฤทธิ์เพิ่มสมรรถนะภาพทางเพศ ผ่านทาง Nitric oxide<sup>3</sup> 4) ไม่แนะนำให้ใช้ถั่งเช่าร่วมกับยากดภูมิคุ้มกัน เพราะถั่งเช่าจะลดฤทธิ์ยากดภูมิคุ้มกัน 5) ควรหลีกเลี่ยงการใช้ในผู้ป่วยโรคแพ้ภูมิตัวเอง (Autoimmune diseases)

เช่น Multiple sclerosis (MS), โรค SLE และโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง เนื่องมาจาก  
ถึงเช้าจะเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทาน อาจทำให้โรคดังกล่าวมีอาการกำเริบได้ และ  
6) ห้ามใช้ในผู้ที่แพ้เห็ดหลินจือ

เอกสารอ้างอิง

1. Zhang HW, Lin ZX, Tung YS, Kwan TH, Mok CK, Leung C, et al. *Cordyceps sinensis* (a traditional Chinese medicine) for treating chronic kidney disease. *Cochrane Database Syst Rev* 2014;12:CD008353.
2. Chiu CP, Hwang TL, Chan Y, El-Shazly M, Wu TY, Lo IW, et al. Research and development of *Cordyceps* in Taiwan. *Food Science and Human Wellness* 2016;5:177-85.
3. Drewes SE, George J, Khan F. Recent findings on natural products with erectile-dysfunction activity. *Phytochemistry* 2003;62:1019-25.

## คำถาม: เทียนแดง (*Lepidium sativum*) ลดน้ำตาลได้หรือไม่

เทียนแดง หรือ ที่ชาวบ้านเรียกว่า “แมงลักแดง” ประกอบด้วย โปรตีน 25%, ไขมัน 14 - 24%, คาร์โบไฮเดรต 33 - 54% และใยอาหาร 8% งานวิจัยในสัตว์ทดลองพบว่า สารสกัดน้ำจากเมล็ดเทียนแดง มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด คาดว่าเกิดจากการลดการดูดซึมน้ำตาล นอกจากนี้มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ<sup>1</sup> โดยขับโซเดียมและโพแทสเซียม อย่างไรก็ตามไม่มีงานวิจัยยืนยันว่าช่วยชะลอไตเสื่อมได้

งานวิจัยในสัตว์ทดลองพบว่า เมล็ดเทียนแดงทำให้เกิดการคั่งของน้ำดี โดยเพิ่มระดับ Alkaline phosphatase<sup>1</sup> ควรระวังการใช้ในผู้ที่มีการทำงานของตับบกพร่อง และผู้ที่มีความดันโลหิตต่ำ เพราะเมล็ดเทียนแดงเพิ่มความเสี่ยงทำให้ความดันต่ำ

ควรหลีกเลี่ยงการใช้ในผู้ที่ไ้ไขยวาร์ฟาริน เพราะเมล็ดเทียนแดงมีฤทธิ์ทำให้เลือดแข็งตัว (Coagulant activity) ทำให้ลดฤทธิ์ยวาร์ฟาริน<sup>2</sup>

เอกสารอ้างอิง

1. Prajapati VD, Maheriya PM, Jani GK, Patil PD, Patel BN. *Lepidium sativum* Linn.: A current addition to the family of mucilage and its applications. *Int J Biol Macromol* 2014;65:72-80.
2. Behrouzian F, Razavi SMA, Phillips GO. Cress seed (*Lepidium sativum*) mucilage, an overview. *Bioact Carbohydr Dietary Fibre* 2014;3:17-28.



## คำถาม: นมผึ้ง (Royal jelly) มีข้อควรระวังอะไรหรือไม่

นมผึ้ง ประกอบด้วย น้ำ 60 - 70%, โปรตีน 9 - 18%, น้ำตาล 10 - 16%, ไขมัน 3 - 6%, วิตามิน เกลือ กรดอะมิโน 2 - 3%<sup>1</sup> ใช้สำหรับเสริมอาหารในผู้ที่รับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ ผู้ที่ไม่มีโรคประจำตัวใดๆ สามารถใช้นมผึ้งได้อย่างปลอดภัยติดต่อกันไม่เกิน 2 เดือน เพราะการรับประทานติดต่อกันเกิน 2 เดือน อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการแพ้นมผึ้ง<sup>2</sup> สำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตรยังไม่มีความปลอดภัยเพียงพอ ดังนั้นเพื่อความปลอดภัย จึงยังไม่แนะนำให้ใช้

อาการไม่พึงประสงค์ของนมผึ้ง อาจทำให้ท้องอืด ท้องเสีย หรือหน้าร้อนนูนบวม<sup>3,4</sup> ข้อควรระวังในการใช้ คือ 1) หลีกเลี่ยงการใช้ร่วมกับยารักษาโรคหัวใจ เนื่องจากนมผึ้งอาจเพิ่มระดับของยา 2) นมผึ้งมีฤทธิ์ลดความดัน ผ่านทางกลไก ACE inhibitor จึงควรหลีกเลี่ยงการใช้ในผู้ที่มีความดันโลหิตต่ำ และระวังการใช้ร่วมกับยาลดความดันกลุ่ม ACEI เช่น Enalapril เพราะอาจทำให้ความดันตก<sup>3</sup> 3) ควรระวังการแพ้จากผลิตภัณฑ์นี้ ซึ่งอาจทำให้เกิดการจับหืด หลอดลมตีบ และเสียชีวิต และ 4) ใช้นมผึ้งทาหนังศีรษะ อาจทำให้เกิดการอักเสบ หรือเป็นผื่นได้ในผู้ที่แพ้<sup>2</sup>

### เอกสารอ้างอิง

1. Ramanathan ANKG, Nair AJ, Sugunan VS. A review on Royal Jelly proteins and peptides. *J Funct Foods* 2018;44:255-64.
2. WebMD. Royal jelly. 2018 [cited 2018 October 16<sup>th</sup>]; Available from: <https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-503/royal-jelly>.
3. Liang Y, Kagota S, Maruyama K, Oonishi Y, Miyauchi-Wakuda S, Ito Y, et al. Royal jelly increases peripheral circulation by inducing vasorelaxation through nitric oxide production under healthy conditions. *Biomed Pharmacother* 2018;106:1210-19.
4. Morita H, Ikeda T, Kajita K, Fujioka K, Mori I, Okada H, et al. Effect of royal jelly ingestion for six months on healthy volunteers. *Nutrition Journal* 2012;11:77.

## คำถาม: น้ำทับทิมช่วยชะลอไตเสื่อมได้หรือไม่

น้ำทับทิม (Pomegranate, *Punica granatum*) มีงานวิจัยในสัตว์ทดลองพบว่า น้ำทับทิมช่วยลดปริมาณแคลเซียมออกซาเลท ซึ่งทำให้เป็นนิ่วที่ทางเดินปัสสาวะหรือที่ไต<sup>1</sup> อย่างไรก็ตามขณะนี้ยังไม่มีงานวิจัยในคนยืนยันว่าน้ำทับทิมช่วยชะลอไตเสื่อมได้

น้ำทับทิมเมื่อดื่มเป็นอาหารและไม่ได้ใช้เป็นประจำทุกวัน ติดต่อกันเกิน 3 เดือน สามารถใช้ได้อย่างปลอดภัยในผู้ที่ไม่มีโรคประจำตัว อย่างไรก็ตามผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังตั้งแต่ระยะที่ 3 ควรหลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันสกัดจากเมล็ดทับทิมและสารสกัดจากผลทับทิม เนื่องจากน้ำมันสกัดจากเมล็ดทับทิมมีฤทธิ์ลดการอักเสบ ผ่านกลไก COX 1,2 ! inhibitors<sup>2</sup> ในขณะที่สารสกัดจากผลทับทิมมีรายงานในสัตว์ทดลองพบว่าทำให้การทำงานของไตแย่ลง (เพิ่มค่า Serum creatinine) เมื่อใช้ในขนาดเพิ่มขึ้น จะเกิดพิษต่อไตเพิ่มขึ้น<sup>3</sup> ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังระยะที่ 4 - 5 และผู้ป่วยฟอกไต ควรหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำทับทิมเป็นประจำ เพราะอาจทำให้ไตวายเฉียบพลันและเพิ่มระดับโพแทสเซียมในเลือด

เอกสารอ้างอิง

1. Rathod NR, Biswas D, Chitme HR, Ratna S, Muchandi IS, Chandra R. Anti-urolithiatic effects of *Punica granatum* in male rats. *J Ethnopharmacol* 2012;140:234-238.
2. Lansky EP, Newman RA. *Punica granatum* (pomegranate) and its potential for prevention and treatment of inflammation and cancer. *J Ethnopharmacol* 2007;109:177-206.
3. Vidal A, Fallarero A, Peña BR, et al. Studies on the toxicity of *Punica granatum* L. (Punicaceae) whole fruit extracts.. *J Ethnopharmacol* 2003;89:295-300.

## คำถาม: น้ำจากลูกยอหรือใบยอรักษาโรคไตได้หรือไม่

ลูกยอ (*Morinda citrifolia*) ไม่มีงานวิจัยยืนยันว่าน้ำจากลูกยอหรือใบยอสามารถชะลอไตเสื่อมได้ งานวิจัยในสัตว์ทดลองพบว่าน้ำลูกยอมีฤทธิ์ต้านการอักเสบเทียบเท่า Indomethacin และ Celecoxib โดยมีกลไกการออกฤทธิ์ผ่านทาง COX-1 และ COX-2 inhibitors ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงการใช้ในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังตั้งแต่ระยะที่ 3 โรคหัวใจขาดเลือด และผู้ที่มีแผลในกระเพาะอาหาร<sup>1</sup> นอกจากนี้มีรายงานในคนไข้โรคไตเรื้อรังพบว่า น้ำลูกยอทำให้ระดับโพแทสเซียมในเลือดสูง ซึ่งมีผลทำให้หัวใจเต้นผิดปกติได้<sup>2</sup>

นอกจากนี้ยังควรระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคตับ งานวิจัยในสัตว์ทดลองพบว่า เมื่อดื่มน้ำลูกยอในขนาดสูงและนานกว่า 6 เดือนทำให้เกิดพิษต่อตับ เนื้อตับตาย (Hepatocyte necrosis) และพบว่าหนูร้อยละ 40 เสียชีวิตภายในเวลา 3 เดือน<sup>3</sup> สารที่คาดว่าทำให้เกิดพิษคือ Anthraquinones จากเมล็ดและผิวของลูกยอ ปริมาณน้ำลูกยอที่เทียบเท่าการใช้ในคน และทำให้เกิดพิษต่อตับเมื่อใช้เป็นเวลานาน คือ 8 - 16 มก.ต่อน้ำหนักตัว รวมทั้งมีรายงานในคน 7 ราย ทั้งคนที่มีประวัติเป็นโรคตับและคนที่ไม่มีประวัติเป็นโรคตับ เกิดพิษต่อตับจากการใช้น้ำลูกยอเป็นเวลานานทั้งในรูปแบบชาชงน้ำลูกยอ น้ำลูกยอ และเครื่องดื่มชูกำลังผสมน้ำลูกยอ เมื่อดื่ม 1.5 - 2 ลิตรต่อวัน เป็นเวลา 3 เดือน<sup>3</sup> ดังนั้นผู้ป่วยไวรัสตับอักเสบ หรือผู้ป่วยตับแข็งควรหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำลูกยอในปริมาณมาก ในขณะที่คนที่ไม่มีโรคประจำตัวและต้องการดื่มน้ำลูกยอ ไม่ควรดื่มเกิน 1 ลิตรต่อวัน และดื่มติดต่อกันไม่เกิน 3 เดือน รวมทั้งไม่ควรใช้ร่วมกับยาหรือสมุนไพรที่มีพิษต่อตับ เช่น ยาพาราเซตามอล หรือพริกไทยดำ

ไม่แนะนำให้ใช้ในหญิงตั้งครรภ์ เนื่องจากอาจทำให้แท้งลูกได้ และหญิงให้นมบุตร เนื่องจากยังไม่มีข้อมูลด้านความปลอดภัย

น้ำใบยอจะมีสารสำคัญ Coumarins ในขณะที่น้ำลูกยอไม่มี สารนี้ ดังนั้นผู้ที่ใช้น้ำใบยอ ควรระวังการใช้ร่วมกับยาต้านการแข็งตัวของเลือด ได้แก่ยาแอสไพริน เพราะอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิด เลือดออก<sup>4</sup>

เอกสารอ้างอิง

1. Assi RA, Darwis Y, Abdulbaqi IM, Khan AA, Vuanghao L, Laghari MH. *Morinda citrifolia* (Noni): A comprehensive review on its industrial uses, pharmacological activities, and clinical trials. *Arab J Chem* 2017;10:691-707.
2. Mueller BA, Scott MK, Sowinski KM, Prag KA. Noni juice (*Morinda citrifolia*): hidden potential for hyperkalemia? *Am J Kidney Dis* 2000;35(2):310-312.
3. Shalan NAAM, Mustapha NM, Mohamed S. Chronic toxicity evaluation of *Morinda citrifolia* fruit and leaf in mice. *Regul Toxicol Pharmacol* 2017;83:46-53.
4. de Almeida Lopes, MM, Sanches, AG, de Sousa, JA, de Oliveira Silva E. *Exotic Fruits Reference Guide*: Elsevier Inc;2018.

## คำถาม: น้ำมันดอกคำฝอย มีข้อควรระวังหรือไม่

มีรายงานในผู้ป่วย 3 ราย ที่ไม่เคยมีประวัติเป็นโรคตับมาก่อน ใช้น้ำมันดอกคำฝอยสำหรับลดน้ำหนัก ทำให้เกิดตับวายเฉียบพลัน (Acute liver failure) คาดว่าเกิดจากสาร Linoleic acid ที่เป็น ส่วนประกอบในน้ำมันดอกคำฝอย ต้องผ่าตัดเปลี่ยนตับทั้ง 3 คน หลังจากนั้น 1 คนเสียชีวิต<sup>1</sup> ดังนั้นผู้ที่มีการทำงานของตับบกพร่อง ผู้ป่วยไวรัสตับอักเสบ ผู้ป่วยมะเร็งตับ ควรหลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันดอกคำฝอย สำหรับชาซงดอกคำฝอยยังไม่มีรายงานว่าทำให้เกิดพิษต่อตับ แต่ควรใช้ด้วยความระมัดระวัง

หญิงตั้งครรภ์ห้ามใช้น้ำมันดอกคำฝอย เพราะทำให้ทารกพิการหรือแท้งได้ นอกจากนี้ผลิตภัณฑ์ที่สกัดดอกคำฝอยด้วยน้ำ เมื่อรับประทานในขนาดสูง อาจทำให้ทารกพิการ (Teratogenic effects) โดยมีผลต่อการพัฒนาระบบประสาทของทารก สำหรับหญิงให้นมบุตร ยังไม่แนะนำให้ใช้ เนื่องจากยังขาดข้อมูลด้านความปลอดภัย รวมทั้งมีพิษต่อเซลล์ประสาท (Cytotoxic effects) ในผู้ใหญ่<sup>2</sup> และควรระวังการใช้ในชายวัยเจริญพันธุ์ที่ต้องการมีบุตร เพราะงานวิจัยในสัตว์ทดลอง พบว่าสารสกัดน้ำจากดอกคำฝอย ลดการสร้างอสุจิในหนูเพศผู้<sup>3</sup>

เอกสารอ้างอิง

1. de Ataide EC, Perales SR, de Oliveira Peres MA, Bastos Eloy da Costa L, Quarella F, Valerini FG, et al. Acute liver failure induced by *Carthamus tinctorius* Oil: Case reports and literature review. *Transplant Proc* 2018;50:476-77.
2. Zhang Z, Liu R, Pu X, Sun Y, Zhao X. Evaluation of the sub-chronic toxicity of a standardized flavonoid extract of safflower in rats. *Regul Toxicol Pharmacol* 2017;85:98-107.
3. Mirhoseini M, Mohamadpour M, Khorsandi L. Toxic effects of *Carthamus tinctorius* L. (Safflower) extract on mouse spermatogenesis. *J Assist Reprod Genet* 2012;29:457-61.

## คำถาม: น้ำมันสนเข็มแดง (*Pinus densiflora*) มีข้อควรระวังหรือไม่ เมื่อรับประทานเป็นเวลานาน

แคปซูลน้ำมันสนเข็มแดงเป็นที่นิยมในประเทศเกาหลี มีงานวิจัยในหลอดทดลองและในสัตว์ทดลอง พบว่า ใบสนเข็มแดงมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและรักษาแผลน้ำร้อนลวกได้ สารสกัดลำต้นสนเข็มแดงอาจลดน้ำหนักตัวได้ โดยลดการสร้างไขมันที่ตับ<sup>1</sup> อย่างไรก็ตามยังไม่มียานวิจัยในคนยืนยันว่าช่วยลดน้ำตาลในเลือด ลดไขมันในเลือด หรือขับสารพิษ

อาการไม่พึงประสงค์ ได้แก่ อาจทำให้เกิดการแพ้ หรือ ไอ ไม่แนะนำให้ใช้ในหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร เนื่องจากมีรายงานในสัตว์ทดลองว่าสารสำคัญ Alkaloid ในต้นสน ทำให้ทารกในครรภ์พิการ (Teratogenic effect)<sup>2</sup> นอกจากนี้ควรระวังการใช้ในผู้ที่มีการทำงานของตับบกพร่อง เนื่องจากงานวิจัยในสัตว์ทดลองพบว่า สนเข็มแดงทำให้การทำงานของตับแยลง (Alanine aminotransferase, ALT เพิ่มขึ้น)<sup>1</sup>

เอกสารอ้างอิง

1. Ahn H, Go GW. *Pinus Densiflora* bark extract (PineXol) decreases adiposity in mice by down-regulation of hepatic de novo lipogenesis and adipogenesis in white adipose tissue. *J Microbiol Biotechnol* 2017;27(4):660-7.
2. Drugs.com. Pine Needle Oil. 2019 [cited 2019 April 9<sup>th</sup>]; Available from: <https://www.drugs.com/npp/pine-needle-oil.html>.

## คำถาม: ใบข่อยตำต้มน้ำดื่มรักษาโรคไตได้หรือไม่

พืชที่ใช้ชื่อ ข่อยตำมี 2 ชนิด คือ *Clerodendrum disparifolium* Blume. (ตั้งหวาย) พบมีการใช้รากต้มน้ำดื่มแก้ปวดเมื่อย<sup>1</sup> และ *C. longisepalum* Dop. (กาชะลองเทศ) รายงานวิจัยพบว่าสารสกัดจากใบของพืชทั้งสองชนิด สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดของหนูที่เป็นเบาหวานและมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ<sup>2-4</sup> แต่ยังไม่มียานวิจัยพบว่าใบข่อยตำสามารถรักษาโรคไตได้ทั้งในหลอดทดลอง สัตว์ทดลอง และในคน

เอกสารอ้างอิง

1. วงศ์สถิตย์ ฉวีกุล สมุนไพรรพพื้นบ้านแก้ปวดเมื่อย ไทยเภสัชศาสตร์และวิทยาการสุขภาพ. 2553;5(1):1-13.
2. Talubmook C, Phaopongthai J. Blood glucose level and hematological values in diabetic rats received leaf extract from *Clerodendrum disparifolium* Blume. *IJPS* 2010;6(1):77-84.
3. ศรีนรัตน์ ฉัตรธีระนันท์ วรางคณา สบายใจ ศิริมาส นิยมไทย การทดสอบองค์ประกอบทางพฤกษเคมี และฤทธิ์ต้านออกซิเดชันของใบข่อยตำ. *ว วิทย มข.* 2556;41(3):723-730.
4. Phaopongthai S, Sichaem J, Phaopongthai J. *In vivo* and *in vitro* antidiabetic effects of *Clerodendrum longisepalum*. *Songklanakarin J Sci Technol* 2017;93(3):317-323.

## คำถาม: ไบดาวอินคาต้มน้ำดื่มมีประโยชน์อย่างไร ลดไขมันได้หรือไม่

ดาวอินคาหรือถั่วดาวอินคา มีชื่อภาษาอังกฤษคือ Sacha inchi ชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Plukenetia volubilis* L เป็นพืชของประเทศเปรู มีการใช้เมล็ดและใบปรุงสุกเป็นอาหารเพื่อเป็นแหล่งของไขมันและโปรตีน น้ำมันจากเมล็ดพบว่าช่วยลดไขมันในเลือดได้ในคนสุขภาพดี<sup>1</sup> ประกอบด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัวทั้งโอเมก้า-3 และโอเมก้า-6<sup>2</sup> แต่ยังไม่มีการวิจัยในผู้ป่วยโรคไขมันในเลือดสูงหรือผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือดว่าสามารถลดไขมันในเลือดหรือป้องกันโรคหัวใจ

สำหรับไบดาวอินคานั้นยังไม่มีการวิจัยพบว่ามีฤทธิ์ลดไขมัน แต่มีรายงานวิจัยพบฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของสารสกัดจากใบ<sup>3</sup> ข้อควรระวังในการรับประทานน้ำมันเมล็ดดาวอินคาในปริมาณมาก อาจทำให้อาเจียนได้ ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังตั้งแต่ระยะที่ 3b ขึ้นไปไม่แนะนำให้ใช้ เพราะอาจทำให้ฟอสเฟตในเลือดสูง เมื่อรับประทานในปริมาณมาก หรือรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานานเกิน 1 เดือน

### เอกสารอ้างอิง

1. Gonzales GF, Gonzales C. A randomized, double-blind placebo-controlled study on acceptability, safety and efficacy of oral administration of sacha inchi oil (*Plukenetia volubilis* L.) in adult human subjects. *Food Chem Toxicol* 2014;65:168-76.
2. Fenali C, Dugo L, Cacciola C, Beccaria M, Grasso S, Dacha M, Dugo P and Mandelo L. Chemical characterization of sacha inchi (*Plukenetia volubilis* L.). *J Agri Food Chem* 2011;59:13043-13049.
3. Nascimento AKL, Mero-Silveira RF, Dantas-Santos N, Fernandes JM, Zacolotto SM, Rocha HAO and Scartecchi KC. Antioxidant and antiproliferative activities of leaf extract from *Plukenetia volubilis* Linneo (Euphorbiaceae). *Evid based complement alternat med* 2013;8:1-10.



## คำถาม: ใบมะรุมอินเดีย (ผง) ชงดื่มมีประโยชน์อย่างไร

มะรุม มีชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Moringa Oleifera* Lam. จัดเป็นพืชที่ใช้เป็นอาหารของไทย เช่น แกงส้มผักมะรุม ข้อมูลของสารอาหารในใบและเมล็ดมะรุมดังแสดงในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 สารอาหารในใบและเมล็ดมะรุม

สารอาหาร	ใบมะรุม	เมล็ดมะรุม
โปรตีน (กรัมต่อ 100 กรัม)	11 - 30	10 - 52
ไขมัน (กรัมต่อ 100 กรัม)	7 - 20	23 - 39
คาร์โบไฮเดรต (กรัมต่อ 100 กรัม)	13 - 63	18 - 40
กากใย (กรัมต่อ 100 กรัม)	7 - 35	20 - 23
โพแทสเซียม (มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม)	121 - 1,845	75
แคลเซียม (มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม)	147 - 7,230	752 - 2,800
ฟอสเฟต (มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม)	300	635 - 5,300
แมกนีเซียม (มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม)	323 - 500	45
ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม)	2.68 - 49	5.2
วิตามินเอ (มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม)	13 - 19	-
วิตามินอี (mg/100 g)	17 - 77	-

ใบมะรุมมีสารอาหารจำเป็นหลายชนิด ในบางประเทศนำมาทำเป็นอาหารสัตว์ รวมทั้งคนใช้สำหรับเสริมอาหาร อย่างไรก็ตามไม่สามารถใช้ทดแทนการรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ได้ และควรระมัดระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังตั้งแต่ระยะที่ 3b เป็นต้นไป เนื่องจากใบมะรุมมีปริมาณโพแทสเซียม ฟอสเฟต และแมกนีเซียมสูง ถ้ารับประทานในปริมาณมาก หรือเป็นเวลานาน อาจทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมระดับโพแทสเซียมและฟอสเฟตในเลือดได้ตาม

เป้าหมายการรักษา และอาจเกิดการสะสมของแมกนีเซียม วิตามินเอ และวิตามินอี จนทำให้เกิดพิษได้

สำหรับประชาชนทั่วไปควรระวังการใช้ใบมะรุมร่วมกับวิตามินรวมที่มีเกลือแร่หรือวิตามินดังกล่าว โดยเฉพาะเมื่อใช้ในขนาดสูง หรือเป็นเวลานาน เพราะอาจเกิดการสะสมของแมกนีเซียม วิตามินเอและวิตามินอี จนทำให้เกิดพิษได้เช่นกัน

เอกสารอ้างอิง

Falowo AB, Mukumbo FE, Idamokoro EM, Lorenzo JM, Afolayan AJ, Muchenje V. Multi-functional application of *Moringa oleifera* Lam. in nutrition and animal food products: A review. *Food Res Int* 2018;106:317-34.

## คำถาม: ใบหม่อนช่วยลดไขมันได้หรือไม่

หม่อนหรือ Mulberry มีชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Morus alba* L.

จากรายงานที่รวบรวมงานวิจัยทางคลินิกทั้งหมด 20 เรื่อง (จำนวนผู้ร่วมวิจัย 742 คน) ศึกษาผลการลดระดับน้ำตาลในเลือดของใบหม่อนในรูปแบบยาชงหรือสารสกัดและอีก 4 งานวิจัยที่ศึกษาผลของใบหม่อนต่อการลดไขมันในเลือด (จำนวนผู้ร่วมวิจัย 158 คน) ผลการศึกษาพบว่าใบหม่อนสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือด แต่มีค่าน้ำตาลสะสม HbA1c, LDL, คอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ลดลงไม่แตกต่างจากยาหลอก

อาการไม่พึงประสงค์ที่พบจากการใช้ใบหม่อน ได้แก่ ท้องอืดและท้องเสีย มีรายงานผู้ที่บริโภคสารสกัดใบหม่อนเป็นเวลา 12 สัปดาห์ มีค่า BUN เพิ่มขึ้น ดังนั้นผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังตั้งแต่ระยะที่ 3 ควรระวังการบริโภคใบหม่อนเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร จนกว่าจะมีข้อมูลชัดเจนว่ามีความปลอดภัยในการใช้

เอกสารอ้างอิง

Phimarn W, Wichaiyo K, Silpsavikul K, Sungthong B, Saramunee K. A meta-analysis of efficacy of *Morus alba* Linn. to improve blood glucose and lipid profile. *Eur J Nutr* 2017;56:1509-21.

## คำถาม: เปลือกมังคุดต้มกินช่วยเรื่องแผลในกระเพาะได้หรือไม่

เปลือกมังคุด มีรสฝาด มีสรรพคุณสมานแผลทั้งภายนอกและภายใน<sup>1</sup> การรักษาทางแพทย์แผนไทยจะไม่ได้ใช้เปลือกมังคุดชนิดเดียว อาจต้องใช้ยาสมุนไพรหลายชนิดเป็นตำรับเพื่อให้ครอบคลุมกับอาการของแต่ละบุคคล ไม่ควรรับประทานมาก เพราะน้ำเปลือกมังคุดทำให้ฟันเปลี่ยนสี<sup>2</sup> ท้องผูก และอาจทำให้เลือดแข็งตัวช้า ดังนั้นควรระวังการใช้ร่วมกับยา Aspirin, Clopidogrel และ Warfarin

เอกสารอ้างอิง

1. Pedraza-Chaverri J, Cárdenas-Rodríguez N, Orozco-Ibarra M, Pérez-Rojas JM. Medicinal properties of mangosteen (*Garcinia mangostana*). *Food Chem Toxicol* 2008;46:3227-39.
2. Damiyanti M, Soufyan A, Kusuma EY, Ditta PA. Effect of Mangosteen (*Garcinia mangostana*) Peel solution on human enamel surface color. *J Med Sci* 2014;14(6-8):297-302.

## คำถาม: แปะก๊วย (*Ginkgo biloba*) ป้องกันโรคสมองเสื่อมได้หรือไม่

สารสกัดใบแปะก๊วย EGb761<sup>®</sup> ขนาด 240 มิลลิกรัมต่อวัน มีงานวิจัยในคนรูปแบบ Meta analysis พบว่าช่วยรักษาผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม (Dementia) และโรคอัลไซเมอร์ได้ ดังนั้นแนวทางการรักษาในเอเชียจึงแนะนำให้ใช้ในผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม<sup>1</sup> สำหรับการป้องกันโรคสมองเสื่อม ยังต้องรอกงานวิจัยยืนยันผลต่อไป จึงยังไม่แนะนำให้ใช้สำหรับข้อบ่งชี้นี้ นอกจากนี้มีงานวิจัยในคนรูปแบบ Randomized controlled trial พบว่าช่วยชะลอการเสื่อมของการมองเห็นในผู้สูงอายุ (Age-related Macular Degeneration; AMD)<sup>2</sup> อย่างไรก็ตามสารสกัดใบแปะก๊วยที่ไม่ใช่ EGb761<sup>®</sup> ยังไม่มีงานวิจัยยืนยันประโยชน์ดังกล่าว

ขนาดสารสกัดใบแปะก๊วยสูงสุด ไม่ควรรับประทานเกิน 1,200 มก.ต่อวัน เนื่องจากอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นสารก่อมะเร็ง (Carcinogenicity)<sup>3</sup> ควรหลีกเลี่ยงการใช้ในหญิงตั้งครรภ์ เพราะเพิ่มความเสี่ยงเลือดออก ขณะคลอดบุตร และหลีกเลี่ยงการใช้ในหญิงให้นมบุตร เพราะยังไม่มีข้อมูลยืนยันว่าปลอดภัย นอกจากนี้ควรระวังการใช้ในชายวัยเจริญพันธุ์ที่ต้องการมีบุตร เพราะอาจทำให้มีบุตรยาก<sup>3</sup>

ผลข้างเคียงที่ควรระวังแม้ว่าจะพบได้น้อย คือ มีรายงานการเกิดเลือดออกในตาของผู้ที่ใช้ 27 ราย และการแพ้แบบรุนแรง Anaphylaxis<sup>3</sup> ผลข้างเคียงเมื่อรับประทานในขนาดสูง ได้แก่ ระคายเคืองทางเดินอาหาร ปวดหัว มีน้หัว หรือท้องผูก ห้ามรับประทานเมล็ดแปะก๊วยสด เพราะมีพิษ ทำให้ชัก หมดสติ หรือชาอ่อนแรง<sup>3</sup>

ควรหลีกเลี่ยงการใช้ร่วมกับยา Aspirin, Clopidogrel และ Warfarin เนื่องจากเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดเลือดออก

เอกสารอ้างอิง

1. Kandiah N, Ong PA, Yuda T, Ng LL, Mamun K, Merchant RA, et al. Treatment of dementia and mild cognitive impairment with or without cerebrovascular disease: Expert consensus on the use of *Ginkgo biloba* extract, EGb 761<sup>®</sup>. *CNS Neurosci Ther* 2019;25(2):288-98.
2. Evans JR. *Ginkgo biloba* extract for age-related macular degeneration. *Cochrane Database Syst Rev* 2013;31(1):CD001775.
3. Dziwenka M, Coppock RW. Chapter 49: *Ginkgo biloba*. In: Gupta RC, editor. *Nutraceuticals*. 1st ed: Academic Press; 2016. p. 681-91.

## คำถาม: ผักกระสังมีผลช่วยเส้นเลือดหัวใจตีบหรือไม่

ผักกระสัง (*Peperomia pellucida*) ซึ่งรู้จักโดยทั่วไปว่าเป็น วัชพืช แม้ว่ามีการวิจัยในสัตว์ทดลอง พบว่าอาจลดไขมันในเลือดได้<sup>1</sup> แต่ยังมีข้อสงสัยว่าสารสำคัญใดที่มีฤทธิ์ดังกล่าว และความน่าเชื่อถือของงานวิจัย<sup>2</sup> จึงต้องรอกงานวิจัยในอนาคตที่จะยืนยันผลนี้ อย่างไรก็ตามยังไม่มีการวิจัยยืนยันว่าผักกระสัง สามารถป้องกันหรือรักษาโรค หลอดเลือดหัวใจตีบได้

สารสกัดน้ำของส่วนต้นเหนือดิน (Aerial part) มีฤทธิ์ต้านการอักเสบผ่านทางกลไกการยับยั้ง Arachidonic acid จึงควรระวังการใช้ ในผู้ป่วยไตวายเรื้อรังตั้งแต่วัยที่ 3<sup>3</sup>

เอกสารอ้างอิง

1. Hamzah RU, Odetola AA, Erukainure OL, Oyagbemi AA. *Peperomia pellucida* in diets modulates hyperglycemia, oxidative stress and dyslipidemia in diabetic rats. *JAD* 2012;1(2):135-40.
2. Alves NSF. The chemistry and biological activities of *Peperomia pellucida* (Piperaceae): A critical review. *J Ethnopharmacol* 2019;232:90-102.
3. de Fátima Arrigoni-Blank M, Dmitrieva EG, Franzotti EM, Antonioli AR, Andrade MR, Marchioro M. Anti-inflammatory and analgesic activity of *Peperomia pellucida* (L.) HBK (Piperaceae). *J Ethnopharmacol* 2004;91(2-3):215-8.

## คำถาม: พรอพอลิส (Propolis, Bee glue) มีข้อควรระวังในการใช้หรือไม่

พรอพอลิสประกอบด้วย ยางและบาล์ม (Resins and vegetable balsam) 50%, ไขผึ้ง (Bee wax) 30%, เกสรดอกไม้ (Pollen) 5%, กรดอะมิโน, น้ำมันที่มีกลิ่นหอม (Essential and aromatic oils) 10%, เกลือแร่และโลหะหนัก ได้แก่ Cd, Al, Mn, Cr, Mg, Cu, Ca, Zn, Fe และ K ส่วนประกอบของโลหะหนักขึ้นกับแหล่งที่มาของพรอพอลิส<sup>1</sup> ดังนั้นจึงไม่แนะนำให้ใช้ต่อเนื่องเป็นเวลานานเกิน 2 เดือน เนื่องจากอาจเกิดการสะสมของโลหะหนักและยาฆ่าแมลงที่ปนเปื้อนมากับพรอพอลิส เช่น Cr, Ni, Cu, Zn, Pb<sup>2</sup>

พรอพอลิสมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย<sup>1</sup> งานวิจัยรูปแบบ Randomized controlled trial ในคน พบว่าพรอพอลิสรูปแบบยาใช้ภายนอกอาจช่วยสมานแผลเบาหวานได้<sup>3</sup> ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์ในรูปแบบสเปรย์ ยาอมกลั้วคอ หรือยาอมบ้วนปาก สำหรับบรรเทาอาการเจ็บคอ ช่วยสมานแผลในช่องปาก บรรเทาอาการเหงือกอักเสบ

มีรายงานในคนที่ไตทำงานปกติ ใช้พรอพอลิส 5 มล. วันละ 3 ครั้งเป็นเวลา 2 สัปดาห์ พบว่าทำให้เกิดไตวายเฉียบพลัน ผ่านทางกลไกการแพ้ (Acute interstitial nephritis) ซึ่งไม่ขึ้นกับขนาดยา แม้ว่าใช้ในขนาดน้อยอาจทำให้เกิดได้<sup>4</sup> ดังนั้นจึงควรระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังที่มีประวัติภูมิแพ้ แม้ว่าการเกิดพิษต่อไตของพรอพอลิสอาจพบได้น้อย

ข้อควรระวังอื่นๆ ได้แก่ 1) ปัจจุบันไม่มีข้อมูลเพียงพอสำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร เพื่อความปลอดภัยจึงยังไม่แนะนำให้



ใช้ 2) ควรระวังการใช้ในผู้ที่มีประวัติโรคหืด เพราะ อาจทำให้เกิดการ  
จับหืด<sup>5</sup> 3) ควรหลีกเลี่ยงการใช้ในผู้ที่มีประวัติแพ้ น้ำผึ้ง หรือ น้ำมัน  
ระกำ (Salicylates) เพราะน้ำมันระกำเป็นส่วนประกอบของพรอพอลิส<sup>1</sup>  
และ 4) สำหรับผู้ที่ฉีดยาหรือถอนฟัน แนะนำให้หยุดใช้ 2 สัปดาห์  
ก่อนการผ่าตัดหรือถอนฟัน

เอกสารอ้างอิง

1. Anjum SI, Ullah A, Khan KA, Attaullah M, Khan H, Ali H, et al. Composition and functional properties of propolis (bee glue): A review. *Saudi J Biol Sci* 2018;<https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2018.08.013>.
2. González-Martín MI, Revilla I, Betances-Salcedo EV, Vivar-Quintana AM. Pesticide residues and heavy metals in commercially processed propolis. *Microchem J* 2018;143:423-9.
3. Oryan A, Alemzadeh E, Moshiri A. Potential role of propolis in wound healing: Biological properties and therapeutic activities. *Biomed and Pharmacother* 2018;98:469-83.
4. Li YJ, Lin JL, Yang CW, Yu CC. Acute renal failure induced by a Brazilian variety of propolis. *Am J Kidney Dis* 2005;46(6):E125-E29.
5. WebMd. Propolis. 2018 [cited 2018 October 16<sup>th</sup>]; Available from: <https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-390/propolis>

## คำถาม: พริกไทยดำมีข้อควรระวังในการใช้หรือไม่

พริกไทยดำ (*Piper nigrum*) สามารถรับประทานได้อย่างปลอดภัย เมื่อรับประทานเป็นอาหาร การรับประทานในขนาดที่มากกว่าปริมาณที่ใส่ในอาหาร เช่น การรับประทานในรูปแบบแคปซูลหรือรับประทานเป็นยา เช่น อาจมีการใส่ในสูตรลดน้ำหนัก หรือบรรเทาอาการปวด มีข้อควรระวังดังนี้

1. งานวิจัยในสัตว์ทดลองพบว่าสารสำคัญในพริกไทยดำ คือ Piperine มีผลทำให้ค่าการทำงานของตับแยลงและมีการคั่งของน้ำดี<sup>1</sup> ดังนั้นผู้ป่วยโรคตับแข็งหรือไวรัสตับอักเสบ ควรระวังการรับประทานพริกไทยดำในขนาดสูงหรือรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานาน 2 เดือน
2. พริกไทยดำมีฤทธิ์บรรเทาอาการปวด ต้านการอักเสบ ผ่านทางกลไกลด COX-2 gene expression จึงควรหลีกเลี่ยงการใช้ในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังตั้งแต่ระยะ 3<sup>2</sup>
3. ระวังอุบัติเหตุในเด็ก การหายใจเอาพริกไทยเข้าปอดในปริมาณมาก อาจทำให้เสียชีวิตได้
4. หลีกเลี่ยงการรับประทานปริมาณมากในหญิงตั้งครรภ์ เพราะอาจทำให้แท้งได้<sup>3</sup>
5. หลีกเลี่ยงการรับประทานพริกไทยปริมาณมาก ร่วมกับยาต่อไปนี้
  - 5.1 พริกไทยมีฤทธิ์ CYP3A4 inhibitor จะเพิ่มระดับยาต่อไปนี้ซึ่งทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ได้ ได้แก่ ยาลดไขมัน Lovastatin, ยารักษาเชื้อรา Itraconazole และยาแก้แพ้ Fexofenadine

5.2 พริกไทยมีฤทธิ์ P-glycoprotein inhibitor จะเพิ่มระดับยา และทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ของยาต่อไปนี้

5.2.1 ยาเคมีบำบัด Etoposide, Paclitaxel, Vinblastine และ Vincristine

5.2.2 ยารักษาเชื้อรา Itraconazole

5.2.3 ยาด้านไวรัส Indinavir, Nelfinavir และ Saquinavir

5.2.4 ยาแก้แพ้ Fexofenadine,

5.2.5 ยากดภูมิคุ้มกัน Cyclosporine

5.2.6 ยาอื่นๆ ได้แก่ Cisapride, Loperamide, Digoxin, Diltiazem และ Verapamil

5.3 พริกไทยเพิ่มการดูดซึมยา Propranolol, Phenytoin, Rifampin หรือ Theophylline ทำให้ระดับยาสูงขึ้น จนอาจทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ได้

เอกสารอ้างอิง

1. Rao PJ, Kolla SD, Elshaari F, et al. Effect of piperine on liver function of CF-1 albino mice. *Infect Disord Drug Targets* 2015;15(2):131-134.
2. Saha S, Verma RJ. In vitro and in silico study of *Piper nigrum* on cyclooxygenase-2, inducible nitric oxide synthase and antioxidant enzymes. *J Herb Med* 2015;5(2):86-98.
3. WebMD. Black pepper and white pepper. 2018; <https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-800/black-pepper-and-white-pepper>. Accessed September 26<sup>th</sup>, 2018.

## คำถาม: พรหมมิ (*Bacopa monnieri*) ช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อมได้หรือไม่

งานวิจัยในคนรูปแบบ Randomized controlled trial พบว่า สารสกัดพรหมมิ ขนาด 300 มก. วันละ 1 ครั้ง ช่วยเพิ่มสมาธิ (Attention) ในเด็กสมาธิสั้น หรือคนที่เริ่มหลงลืม แต่ไม่พบว่าช่วยเพิ่มความจำในผู้ป่วยสมองเสื่อม<sup>1,2</sup> อย่างไรก็ตามยังไม่มียานวิจัยยืนยันผลการป้องกันสมองเสื่อมในคนทั่วไป พรหมมิมีความปลอดภัยเมื่อรับประทานไม่เกิน 3 เดือน

ผลข้างเคียงที่อาจพบได้คือ ลำไส้เคลื่อนไหวเพิ่มขึ้น ปวดเกร็งท้อง คลื่นไส้ ปากแห้ง อ่อนเพลีย หรือหัวใจเต้นช้าลง ดังนั้นควรระวังการใช้ในผู้ที่มีชีพจรต่ำหรือหัวใจเต้นช้า น้อยกว่า 60 ครั้งต่อนาที

ควรระวังการใช้ในผู้ที่มีลำไส้อุดตัน มีแผลในกระเพาะอาหาร โรคหืด ถุงลมอุดกั้น หรือโรคไตรอยด์ เพราะพรหมมิอาจเพิ่มการหลั่งสารคัดหลั่งในอวัยวะต่างๆ และเพิ่มระดับฮอร์โมนไตรอยด์ นอกจากนี้ไม่แนะนำให้ใช้ในหญิงตั้งครรภ์หรือหญิงให้นมบุตร เนื่องจากยังไม่มีข้อมูลยืนยันว่าปลอดภัย

เอกสารอ้างอิง

1. Kongkeaw C, Dilokthornsakul P, Thanarangsarit P, Limpeanchob N, Scholfield CN. Meta-analysis of randomized controlled trials on cognitive effects of *Bacopa monnieri* extract. *J Ethnopharmacol* 2014;151:528-35.
2. Kean JD, Downey LA, Stough C. A systematic review of the Ayurvedic medicinal herb *Bacopa monnieri* in child and adolescent populations. *Complement Ther Med* 2016;29:56-62.

## คำถาม: พลุควา คาวตองหรือก้านตองรักษาโรคไตเรื้อรังได้หรือไม่

พลุควาหรือผักคาวตอง ชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Houttuynia cordata* Thunb. ไม่มีงานวิจัยในคนยืนยันว่าพลุควารักษาโรคไตได้ มีเพียงงานวิจัยในหลอดทดลอง รายงานว่าพลุควารูปแบบน้ำยาบ้วนปาก มีฤทธิ์ป้องกันเชื้อราในช่องปาก ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังควรหลีกเลี่ยงการใช้พลุควา เนื่องจากลำต้นและใบของพลุความีส่วนประกอบของออกซาเลท ปริมาณ 3.2 กรัมต่อ 100 กรัมของน้ำหนักแห้งของพลุควา<sup>1</sup> ถ้ารับประทานปริมาณมากหรือเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดนิ่วในไต และประเทศไทยมีรายงานการเกิดไตวายเฉียบพลันในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังจากการใช้พลุควา<sup>2</sup>

เอกสารอ้างอิง

1. Huang J, Huang C, Liebman M. Oxalate contents of commonly used Chinese medicinal herbs. *J Tradit Chin Med* 2015;35(5):594-99.
2. Wechwithan S, Sriphiromya P, Suwankesawong W. Report of potential signals from Thaivigibase during year 2007-2008. *Drug Saf* 2010;33(10):954.

## คำถาม: เพชรสังฆาตใช้สำหรับเส้นเลือดขอดได้หรือไม่

งานวิจัยในสัตว์ทดลอง พบว่า เพชรสังฆาตช่วยลดการอักเสบและอาการปวดในโรคสัตว์ทดลอง<sup>1</sup> บัญชียาหลักแห่งชาติพ.ศ.2562 แนะนำข้อบ่งใช้บรรเทาอาการโรคสัตว์ทดลองหนัก

บัญชียาหลักแห่งชาติยังไม่มีข้อแนะนำ (Off-label use) สำหรับข้อบ่งใช้บรรเทาอาการเส้นเลือดขอด อย่างไรก็ตามงานวิจัยในสัตว์ทดลอง พบว่าเพชรสังฆาตมีฤทธิ์ในการบำรุงหลอดเลือดดำ (Venotonic effect) จึงอาจบรรเทาอาการเส้นเลือดขอดได้<sup>1</sup>

ไม่แนะนำให้ใช้ติดต่อกันเกิน 10 สัปดาห์ เนื่องจากยังไม่มีข้อมูลด้านความปลอดภัยเมื่อใช้ในระยะเวลา และควรระวังการใช้ในผู้ที่มีการทำงานของไตบกพร่อง เนื่องจากเพชรสังฆาตลดการอักเสบผ่านทางกลไก COX1,2 - inhibitors<sup>2</sup> รวมทั้งประกอบด้วยวิตามินซี (479 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัมของเพชรสังฆาต) และออกซาเลทสูง (135 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัมของเพชรสังฆาตแห้ง)<sup>3</sup>

อาการไม่พึงประสงค์ที่อาจพบได้ คือ ปวดศีรษะ มีแก๊สในทางเดินอาหาร ปากแห้ง ท้องเสีย หรือนอนไม่หลับ นอกจากนี้ไม่แนะนำให้ใช้ในหญิงตั้งครรภ์หรือหญิงให้นมบุตร เนื่องจากยังไม่มีข้อมูลด้านความปลอดภัย

เอกสารอ้างอิง

1. Panthong A, Supraditaporn W, Kanjanapothi D, Taesotikul T, Reutrakul V. Analgesic, anti-inflammatory and venotonic effects of *Cissus quadrangularis* Linn. *J Ethnopharmacol* 2007;110:264-70.
2. Bhujade AM, Talmale S, Kumar N, Gupta G, Reddanna P, Das SK. Evaluation of *Cissus quadrangularis* extracts as an inhibitor of COX, 5-LOX, and proinflammatory mediators. *J Ethnopharmacol* 2012;141:989-96.
3. Mishra G, Srivastava S, Nagori BP. Pharmacological and therapeutic activity of *Cissus quadrangularis*: An overview. *Int J PharmTech Res* 2010;2(2):1298-310.

## คำถาม: ฟ้าทะลายโจรใช้ในผู้ป่วยโรคตับหรือไตได้หรือไม่

ฟ้าทะลายโจรมีฤทธิ์แก้ไข้ และฆ่าเชื้อไวรัส เหมาะสำหรับผู้ที่เจ็บคอ มีไข้ ที่คาดว่าติดเชื้อไวรัส ควรรับประทานเมื่อเริ่มเจ็บคอ 1 - 2 วันแรก ขนาดที่แนะนำในผลิตภัณฑ์ที่มี Andrographolide อย่างน้อย 6% คือ รับประทานครั้งละ 1.5 - 3 กรัม วันละ 4 ครั้ง ข้อควรระวัง ได้แก่ 1) ไม่ควรใช้ในผู้ที่เจ็บคอมาหลายวัน หรือ อากาการรุนแรง 2) ถ้าใช้เกิน 3 วันแล้วอาการไม่ดีขึ้น แนะนำให้เปลี่ยนยาหรือไปพบแพทย์ 3) ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร เพราะอาจทำให้เกิดทารกพิการได้<sup>1</sup>

ฟ้าทะลายโจรสามารถใช้ได้ในผู้ป่วยโรคตับ สำหรับผู้ป่วยโรคไตมีรายงานว่าฟ้าทะลายโจรรูปแบบฉีดเข้าหลอดเลือดดำที่ใช้ในประเทศจีน ทำให้เกิดไตวายเฉียบพลันด้วยกลไก Acute tubular necrosis<sup>2</sup> อย่างไรก็ตามประเทศไทยมีการใช้ในรูปแบบยารับประทาน ซึ่งทำให้เกิดพิษต่อไตได้น้อย ดังนั้นสามารถใช้ได้ในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง นอกจากนี้มีรายงานในประเทศไทยพบว่า ผู้ที่ใช้ฟ้าทะลายโจรเกิดการแพ้ยารุนแรงแบบ Anaphylactic shock จำนวน 5 ราย และ Angioedeme จำนวน 4 ราย<sup>3</sup> ดังนั้นเภสัชกรควรสอบถามประวัติการแพ้ยาฟ้าทะลายโจรก่อนจ่ายยาและในผู้ที่ไม่มีประวัติแพ้ยาฟ้าทะลายโจร แนะนำให้ผู้ใช้ยาติดตามอาการแพ้ ถ้ามีอาการแพ้ยา ให้รีบหยุดยา

เอกสารอ้างอิง

1. National Drug Committee. *National list of medicine*. 1st ed. Bangkok: Ministry of Public Health Thailand, 2016.
2. Zhang WX, Zhang ZM, Zhang ZQ, Wang Y, Zhou W. Andrographolide induced acute kidney injury: analysis of 26 cases reported in Chinese Literature *Nephrology (Carlton)* 2014;19(1):21-6.

3. Suwankesawong W, Saokaew S, Permsuwan U, Chaiyakunapruk N. Characterization of hypersensitivity reactions reported among *Andrographis paniculata* users in Thailand using Health Product Vigilance Center (HPVC) database. *BMC Complement Altern Med* 2014;14:515.

### คำถาม: ไม้ฝางต้มทานเพื่อลดไขมันได้หรือไม่ มีสรรพคุณลดระดับน้ำตาลได้หรือไม่

ฝาง หรือฝางส้ม มีชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Caesalpinia sappan* L. แก่นหรือเนื้อไม้ให้สีแดงจากสารชื่อ Brazilin เป็นที่รู้จักโดยทั่วไปในน้ำยาอุทัย เป็นยาพื้นบ้านรูปแบบยาต้มที่ใช้ในประเทศไทยโดยเฉพาะทางภาคเหนือ ใช้เป็นส่วนประกอบในยาตำรับหลายชนิด เช่น ยาบำรุงเลือด ลดไข้ และมีการใช้อย่างแพร่หลายในประเทศอินเดียและจีน รายงานวิจัยในสัตว์ทดลอง พบว่าสาร Brazilin มีฤทธิ์แก้อักเสบ ผ่านหลายกลไก เช่น COX - 2 inhibitor สำหรับโรคมะเร็งเต้านม และมีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด<sup>1</sup> อย่างไรก็ตามไม่มีงานวิจัยยืนยันว่าฝางมีฤทธิ์ลดไขมันในเลือด จากงานวิจัยในสัตว์ทดลองเรื่องความปลอดภัย พบว่าฝางมีความเป็นพิษต่ำ และไม่พบว่าทำให้เกิดพิษต่อตับ ไต และระบบเลือด<sup>2</sup>

เอกสารอ้างอิง

1. Nirmal NP, S RM, Prasad RGSV, Ahmad M. Brazilin from *Caesalpinia sappan* heartwood and its pharmacological activities: A review. *Asian Pac J Trop Med* 2015;8(6):421-30.
2. Athinarayanana G, Ranjitsingh AJA, Nanthini AUR, Padmalatha C. Toxicological studies of *Caesalpinia sappan* wood derived dye in Wister albino rats. *Food Science and Human Wellness* 2017;6:34-8.



**คำถาม:** มะตูมผสมใบยอตำกินแทนน้ำช่วยชะลอไตเสื่อมได้หรือไม่

ชาวบ้านเชื่อว่าน้ำใบยอผสมน้ำผลมะตูม (*Aegle marmelos*, Bael) ช่วยชะลอไตเสื่อมได้ ซึ่งไม่เป็นความจริง เนื่องจากยังไม่มีงานวิจัยยืนยันว่าช่วยได้ อย่างไรก็ตามสามารถดื่มน้ำมะตูมเพื่อเป็นเครื่องดื่มในชีวิตประจำวันได้ เช่น ดื่มวันละ 1 แก้ว อาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง

น้ำมะตูมในปริมาณสูง อาจมีฤทธิ์ขับปัสสาวะและขับโซเดียม<sup>1</sup> ซึ่งผู้สูงอายุและผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังตั้งแต่ระยะที่ 3 ควรหลีกเลี่ยงการดื่มแทนน้ำ เนื่องจากอาจทำให้ร่างกายขาดน้ำ ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงที่ไตลดลง และทำให้ไตวายเฉียบพลันได้

น้ำคั้นใบสดมะตูม มีสารสำคัญได้แก่ Aegelin 2 และ Scopoletin ซึ่งมีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด คาดว่าผ่านกลไกกระตุ้นการหลั่งอินซูลิน หรือ กระตุ้น Glucose uptake<sup>2</sup> น้ำผลมะตูมมีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดได้เช่นกัน<sup>3</sup> ผู้ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ ควรระวังการดื่มน้ำมะตูมแทนน้ำ เพราะอาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไป ทำให้มีอาการหน้ามืด ใจหวิว หรือเหงื่อออกได้

ผลข้างเคียงของมะตูม ได้แก่ เมื่อรับประทานในปริมาณมาก อาจมีอาการใช้ท้อง หรือ ท้องผูก นอกจากนี้สารสกัดลำต้นมะตูม มีฤทธิ์ลดการสร้างอสุจิ อาจทำให้มีบุตรยากในชายวัยเจริญพันธุ์<sup>4</sup>

เอกสารอ้างอิง

1. Rahman S, Parvin R. Therapeutic potential of *Aegle marmelos* (L.) - An overview. *Asian Pac J Trop Dis* 2014;4(1):71-7.
2. Nigam V, Nambiar VS. *Aegle marmelos* leaf juice as a complementary therapy to control type 2 diabetes – Randomised controlled trial in Gujarat, India. *Adv Integr Med* 2018;6(1):11-22.

3. Kamalakkannan N, Prince PSM. Hypoglycaemic effect of water extracts of *Aegle marmelos* fruits in streptozotocin diabetic rats. *J Ethnopharmacol* 2003;87:207-10.
4. Agrawal SS, Kumar A, Gullaiya S, Dubey V, Nagar A, Tiwari P, et al. Antifertility activity of methanolic bark extract of *Aegle marmelos* (L.) in male wistar rats. *Dara J Pharm Sci* 2012;20:94.

## คำถาม: มะม่วงหาวมะนาวโห่สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้หรือไม่

มะม่วงหาวมะนาวโห่ (*Carissa carandas*) มีงานวิจัยในสัตว์ทดลองพบว่า สารสกัดลูกมะม่วงหาวมะนาวโห่ สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ หลังรับประทานสมุนไพรมะม่วงหาวมะนาวโห่ เป็นเวลา 30 นาที อย่างไรก็ตามยังไม่ทราบกลไกการออกฤทธิ์ ข้อควรระวังคือไม่ควรรับประทานมากเกินไป เพราะทำให้น้ำตาลตกได้ มีรายงานในผู้ป่วยโรคเบาหวานรับประทานมะม่วงหาวมะนาวโห่เสริมเป็นอาหารว่าง โดยรับประทานทั้งวัน ทำให้เกิดภาวะน้ำตาลตก ต้องเข้ารับการรักษาตัวในรพ.

อาการไม่พึงประสงค์ ได้แก่ เมื่อรับประทานในปริมาณน้อยทำให้ท้องเสียได้ พบผู้ป่วยโรคเบาหวานปั่นมะม่วงหาวมะนาวโห่ 6 - 7 ลูกกินร่วมกับสมุนไพรรื่น ดื่มน้ำเป็นเวลา 3 วัน ทำให้ท้องเสียจนต้องเข้ารับการรักษาตัวในรพ. และเกิดไตวายเฉียบพลันชนิด Prerenal azotemia<sup>3</sup> จึงควรระวังการใช้ในผู้ที่มีการทำงานของไตบกพร่อง

งานวิจัยในสัตว์ทดลองพบว่ามะม่วงหาวมะนาวโห่ ในปริมาณน้อยมีฤทธิ์กระตุ้น Muscarinic และ Histaminergic receptor<sup>2</sup> ทำให้มีฤทธิ์ระคาย กระตุ้นการบีบตัวของกระเพาะปัสสาวะ และลดการคั่งของปัสสาวะ ผลข้างเคียงที่ควรระวัง คือ ปวดท้อง ชัก เพิ่มอัตราการหายใจ และกระตุ้นการหลั่งน้ำลาย ดังนั้นควรระวังการใช้ในผู้ที่มีประวัติโรคลมชัก ผู้ป่วยโรคหืดเพราะอาจทำให้หลอดลมหดตัว ผู้ป่วยโรคหัวใจเพราะอาจลดการเต้นของหัวใจ (Bradycardia) และผู้ที่ใช้ยาลดความดัน หรือคนที่ความดันต่ำเพราะอาจทำให้ความดันตกได้

เมื่อรับประทานในปริมาณมากจะมีฤทธิ์ลดความดัน ผ่านทางกลไก Calcium antagonist จึงควรหลีกเลี่ยงการรับประทานในปริมาณ

มาร่วมกับการใช้ยาลดความดันกลุ่ม CCBs เช่น Amlodipine, Diltiazem หรือ Verapamil เพราะอาจทำให้ความดันตก และหัวใจเต้นช้าลง

เอกสารอ้างอิง

1. Itankar PR, Lokhande SJ, Verma PR, Arora SK, Sahu RA, Patil AT. Antidiabetic potential of unripe *Carissa carandas* Linn. fruit extract. *J Ethnopharmacol* 2011;135:430-33.
2. Mehmood MH, Anila N, Begum S, Syed SA, Siddiqui BS, Gilani A-H. Pharmacological basis for the medicinal use of *Carissa carandas* in constipation and diarrhea. *J Ethnopharmacol* 2014;153:359-67.
3. Whitsriphinyo S, Tangkiatkumjai M. Herbal and dietary supplements related to diarrhea and acute kidney injury: a case report. *J Complement Integr Med* 2017;14(1):pii: /j/jcim.2017.

## คำถาม: ยาขม และยาเขียว ใช้ได้เหมือนกันหรือแตกต่างกัน อย่างไร

ยาขมและยาเขียว เรียกตามชื่อและลักษณะที่ปรากฏคือ ยาขมเรียกตามรสชาติขมของยา ส่วนยาเขียวเรียกตามสีที่มองเห็นเนื่องจากมีองค์ประกอบของสมุนไพรวุ้นเป็นส่วนใหญ่ มีกลิ่นหอม ยาทั้งสองชนิดนี้มีข้อบ่งใช้ที่คล้ายกันคือแก้ไข้ แก้อ่อนใน หรือกระหายน้ำ แต่มีส่วนที่แตกต่างกันในประเด็น ดังนี้

- 1) ข้อบ่งใช้ ยาขมส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรวุ้นแก้ไข้ มีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ เพื่อช่วยบรรเทาอาการอ่อนในที่เกิดจากท้องผูก ใช้รับประทานอย่างเดียว ในขณะที่ยาเขียวใช้รักษาอาการทางผิวหนังที่เกิดร่วมได้ เช่น หัด อีสุกอีใส นอกจากใช้รับประทานแล้วยังใช้ชโลมผิวหนังได้ด้วย โดยสามารถเลือกใช้น้ำกระสายยาที่แตกต่างกันตามวัตถุประสงค์การใช้ เช่น ตำรับยาเขียวหอมซึ่งเป็นยาสมุนไพรวุ้นชียาหลักแห่งชาติ หากต้องการใช้แก้ตัวร้อนอ่อนใน กระหายน้ำ ใช้น้ำกระสายยาเป็นน้ำต้มสุก หรือน้ำดอกมะลิ หากต้องการใช้แก้พิษหัด พิษสุกใส ให้ใช้น้ำกระสายยาเป็นน้ำรากผักชีต้ม ทั้งกินและชโลม
- 2) รูปแบบของยาขมที่มีขายมีทั้งยาต้ม ยาขง ยาเม็ด และยาแคปซูล รูปแบบของยาเขียวส่วนใหญ่เป็นยาผง และยาเม็ด

เอกสารอ้างอิง

ประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ เรื่อง บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2561. จาก <http://www.fda.moph.go.th/sites/drug/Shared%20Documents/New/nlem2561.PDF> สืบค้น 28 มิถุนายน 2561.

## คำถาม: เยื่อหุ้มเมล็ดผักข่ามีประโยชน์อย่างไร

ผักข่าเป็นพืชในเขตเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Momordica cochinchinensis* Spreng ในเยื่อหุ้มสีแดงของเมล็ดผักข่าประกอบด้วยสารอาหาร เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ดังแสดงในตารางที่ 8 นอกจากนี้ยังมีสารสำคัญ คือ โทโคเฟอรอล (Tocopherol) เบต้าแคโรทีน (Beta-carotenes) และไลโคปีน (Lycopene) เช่นเดียวกับในแครอทและมะเขือเทศ แต่มีในปริมาณสูงกว่า ซึ่งสารเหล่านี้มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ มีประโยชน์ เช่น ลดกระบวนการอักเสบ หรืออาจลดการเกิดโรคทางหลอดเลือด

ตารางที่ 8 คุณค่าทางโภชนาการของเยื่อหุ้มเมล็ดผักข่า

เยื่อหุ้มเมล็ดผักข่า 100 กรัม ประกอบด้วย	
พลังงาน	523 (125 kcal)
น้ำ	77%
คาร์โบไฮเดรต	10.5 กรัม
ไขมัน	7.9 กรัม
โปรตีน	2.1 กรัม
เส้นใย	1.8 กรัม
แคลเซียม	56 มิลลิกรัม
ฟอสเฟต	6.4 มิลลิกรัม

เอกสารอ้างอิง

Vuong LT, Franke AA, Custer LJ, Murphy SP. *Momordica cochinchinensis* Spreng. (gac) fruit carotenoids reevaluated. *J Food Compost Anal* 2006;19:664-8.

## คำถาม: รังจืดช่วยขับสารพิษ รักษาโรคไตได้จริงหรือไม่

รังจืดสามารถขับสารพิษจากยาฆ่าแมลงและสารตะกั่ว แต่ไม่สามารถขับสารพิษที่เกิดจากการสะสมของเสียในร่างกาย เนื่องจากไตขับของเสียไม่ได้ มีรายงานในสัตว์ทดลอง พบว่า เมื่อใช้รังจืดเป็นเวลานาน เช่น เกิน 3 เดือน อาจทำให้การทำงานของไตแย่ลง (Serum creatinine เพิ่มขึ้น) และมีรายงานในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังที่ใช้ชาขงรังจืดเป็นเวลานาน ทำให้การทำงานของไตแย่ลง (Serum creatinine เพิ่มขึ้น)

ดังนั้นผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังที่ต้องการใช้รังจืดสำหรับขับยาฆ่าแมลง แนะนำให้ใช้รังจืดเป็นระยะเวลาสั้นๆ ไม่เกิน 2 สัปดาห์ เมื่อต้องสัมผัสยาฆ่าแมลง

เอกสารอ้างอิง

วิรวรรณ วิสิฐพงศ์พันธ์, วีระวรรณ เรืองยุทธิกการณ์, ไชยยง รุจจนเวท และคณะ. การทดสอบความเป็นพิษของน้ำสกัดใบรังจืด (*Thunbergia laurifolia* Linn.) ในหนูขาว. วารสารสมุนไพร 2546;10:23-36.

## คำถาม: ลูกใต้ใบใช้รักษาโรคตับได้หรือไม่

ลูกใต้ใบ ชื่อวิทยาศาสตร์ คือ *Phyllanthus amarus*

Schumach. & Thonn. สรรพคุณทางยาพื้นบ้าน เช่น ลดไข้ และ

บำรุงตับ ข้อมูลจาก Systematic review รวบรวมงานวิจัย 16 RCTs ในผู้ป่วยโรคไวรัสตับอักเสบบีเรื้อรัง จำนวน 1,326 คน พบว่าลูกใต้ใบ ไม่มีประสิทธิผลในการรักษาไวรัสตับอักเสบบีเมื่อใช้เป็นยาเดี่ยว และอาจมีประสิทธิผลเมื่อใช้ร่วมกับยาฆ่าเชื้อไวรัสตับอักเสบบี<sup>1</sup> ลูกใต้ใบ ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ เนื่องจากมีฤทธิ์ขับประจำเดือน อาจทำให้แท้งได้

มีงานวิจัยในสัตว์ทดลอง พบว่า ลูกใต้ใบทำให้เกิดพิษต่อไต โดยกลไก Acute tubular necrosis ซึ่งพิษต่อไตอาจเกิดได้ภายในเวลา 1 เดือนหลังใช้สมุนไพร เมื่อนำขนาดสมุนไพรที่ทำให้เกิดพิษต่อไตในหนู มาคำนวณเทียบขนาดยาในคน พบว่าจะต้องใช้สมุนไพรในขนาดมากกว่า 81 มก.ต่อน้ำหนักตัวคน<sup>1</sup> ซึ่งเป็นขนาดที่สูงกว่าขนาดที่ใช้โดยทั่วไป อย่างไรก็ตามผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังควรระมัดระวังการใช้ลูกใต้ใบ

เอกสารอ้างอิง

1. Xia Y, Luo H, Liu JP, Gluud C. Phyllanthus species for chronic hepatitis B virus infection. *Cochrane Database Syst Rev* 2011;13(4):CD008960.
2. Patel JR, Tripathi P, Sharma V, Chauhan NS, Dixit VK. Phyllanthus amarus: Ethnomedicinal uses, phytochemistry and pharmacology: A review. *J Ethnopharmacol* 2011;138:286-313.



**คำถาม: ละอองเกสรสกัด (Pollen extract) มีข้อควรระวังอะไรหรือไม่**

ละอองเกสรสกัดประกอบด้วย โปรตีน 23%, น้ำตาล 40%, มีไขมันน้อยกว่า 10%, Carotinoids และ Lanoleic acid<sup>1</sup> รวมทั้งวิตามินและเกลือแร่ดังแสดงในตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ส่วนประกอบของวิตามินและเกลือแร่ในละอองเกสรสกัด

วิตามิน	ปริมาณ (มก.ต่อ 100 กรัม น้ำหนักแห้ง)	เกลือแร่/แร่ธาตุ	ปริมาณ (มก.ต่อ 1 กรัม น้ำหนักแห้ง)
วิตามิน A (เบต้าแคโรทีน)	น้อย - 1.5	โพแทสเซียม	2.5 - 20.0
วิตามินบี 1	0.2 - 0.9	แมกนีเซียม	0.2 - 4.7
วิตามินบี 2	0.5-2.4	แคลเซียม	0.2 - 5.8
วิตามินบี 6	น้อย - 0.7	โซเดียม	น้อย - 8.4
วิตามินบี 12	น้อย	ฟอสฟอรัส	0.8 - 9.6
วิตามินซี	น้อย	ธาตุเหล็ก	0.01 - 0.6
วิตามินอี	น้อย - 6.21	สังกะสี (Zinc)	0.02 - 0.1
		ทองแดง (Copper)	น้อย - 0.02
		แมงกานีส	0.01 - 0.1
		อะลูมิเนียม	0.01 - 0.3

ละอองเกสรสกัดใช้สำหรับเสริมสารอาหารในผู้ที่รับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ ละอองเกสรสกัดชนิด Rye-grass pollen extract (Cernilton) มีงานวิจัยในคนพบว่า อาจช่วยบรรเทาอาการต่อมลูกหมากโต<sup>2</sup> อย่างไรก็ตามยังไม่มีการวิจัยที่น่าเชื่อถือยืนยันถึงประโยชน์ในผู้ที่ตับหรือไตทำงานบกพร่องของละอองเกสรสกัด

งานวิจัยในสัตว์ทดลอง พบว่าละอองเกสรสกัดมีฤทธิ์ลดการอักเสบ ผ่านกลไก COX - 2 inhibitor และลดการเกาะกลุ่มของเกล็ด

เลือด<sup>3</sup> ดังนั้นข้อควรระวังเมื่อใช้ในขนาดสูงหรือใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานเกิน 2 เดือน ได้แก่ 1) ควรหลีกเลี่ยงการใช้ร่วมกับยาแอสไพริน, Clopidogrel หรือ Warfarin เพราะเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดเลือดออก 2) ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังตั้งแต่ระยะที่ 3 ไม่ควรรับประทานในขนาดสูง หรือเป็นประจำ เพราะอาจเกิดการสะสมของเกลือแร่และแร่ธาตุ จนทำให้เกิดพิษได้ รวมทั้งอาจเกิดไตวายเฉียบพลันจากกลไกการลดการอักเสบ 3) ควรระวังการแพ้จากผลิตภัณฑ์นี้ 4) ควรระวังการใช้ในผู้ที่มีประวัติแพ้เกสรดอกไม้ หรือภูมิแพ้ เพราะอาจแพ้ได้ แม้ว่าละอองเกสรสกัดอาจใช้กระตุ้นภูมิต้านทานในผู้ที่แพ้เกสรดอกไม้ได้ และ 5) ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ได้มาตรฐานอาจมีการปนเปื้อนโลหะหนักหรือยาฆ่าแมลง<sup>4</sup>

เอกสารอ้างอิง

1. Gardana C, Del Bo' C, Quicazán MC, Corraea AR, Simonetti P. Nutrients, phytochemicals and botanical origin of commercial bee pollen from different geographical areas. *J Food Comp Anal* 2018;73:29-38.
2. Macdonald R, Ishani A, Rutks I, Wilt TJ. A systematic review of Cernilton for the treatment of benign prostatic hyperplasia. *BJU International* 1999;85:836-41.
3. Li Q-Q, Wang K, Marcucci MC, Sawaya ACHF, Hu L, Xue X-F, et al. Nutrient-rich bee pollen: A treasure trove of active natural metabolites. *J Funct Foods* 2018;49:472-84.
4. Calatayud-Vernich P, Calatayud F, Simo E, Pico Y. Pesticide residues in honey bees, pollen and beeswax: Assessing beehive exposure. *Environ Pollut* 2018;241:106-14.

## คำถาม: วิตามินซีและวิตามินรวมมีประโยชน์อย่างไร ผู้ป่วยโรคไตสามารถใช้เหมือนคนปกติได้หรือไม่

ประชาชนทั่วไปหรือผู้ป่วยโรคภูมิแพ้มักซื้อวิตามินซีรับประทานเพื่อป้องกันโรคหวัด Cochrane center ได้รวบรวมงานวิจัยในคนจำนวน 29 งานวิจัย พบว่าการรับประทานวิตามินซีเป็นประจำไม่สามารถป้องกันโรคหวัดได้ แต่สามารถลดความรุนแรงและระยะเวลาการเป็นหวัด ขนาดแนะนำที่ให้ผลทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ คือ มากกว่าหรือเท่ากับ 200 มิลลิกรัมต่อวัน<sup>1</sup> ประชาชนบางส่วนใช้วิตามินซีเพื่อหวังผลป้องกันโรคมะเร็ง ข้อมูลจาก Randomized controlled trials จำนวน 7 งานวิจัย แสดงให้เห็นว่าไม่มีข้อมูลสนับสนุนว่าวิตามินซีสามารถป้องกันโรคมะเร็งได้<sup>2</sup> ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังตั้งแต่ระยะที่ 3 ขึ้นไป ถ้ามีความจำเป็นต้องใช้วิตามินซีแนะนำให้ใช้ในขนาดน้อยกว่า 500 มิลลิกรัมต่อวัน เพราะถ้าใช้ขนาดมากกว่าหรือเท่ากับ 500 มิลลิกรัมต่อวัน มีความเสี่ยงทำให้เกิดนิ่วในไตและการทำงานของไตแย่ลง<sup>3</sup>

สำหรับวิตามินรวม ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังตั้งแต่ระยะที่ 3 ขึ้นไป ควรหลีกเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบของวิตามินที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามิน A, D, E และ K เนื่องจากวิตามินเหล่านี้จะสะสมและทำให้เกิดพิษได้ ยกเว้นบางกรณีที่แพทย์จ่ายวิตามินดีให้แก่ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง นอกจากนี้ผู้ป่วยกลุ่มนี้ควรระมัดระวังผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบของฟอสเฟต หรือโพแทสเซียม เพราะอาจสะสมและทำให้เกิดภาวะฟอสเฟตในเลือดสูง<sup>4</sup> หรือภาวะโพแทสเซียมในเลือดสูงได้

#### เอกสารอ้างอิง

1. Hemilä H, Chalker E. Vitamin C for preventing and treating the common cold. *Cochrane Database Syst Rev* 2013;1:CD000980.
2. Lee B, Oh SW, Myung SK. Efficacy of vitamin C supplements in prevention of cancer: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Korean J Fam Med* 2015;36:278-85.
3. Lamarche J, Nair R, Peguero A, Courville C. Vitamin C-induced oxalate nephropathy. *Int J Nephrol* 2011;2011:146927.
4. Tangkiatkumjai M, Boardman H, Praditpornsilpa K, Walker DM. Association of herbal and dietary supplements with progression and complications of chronic kidney disease: a prospective cohort study. *Nephrology* 2015;20(10):679-87.

## คำถาม: สมุนไพรหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารใด ที่มีพิษต่อตับ

สมุนไพรที่ทำให้เกิดพิษต่อตับ ได้แก่

1. บอระเพ็ด มีรายงานการใช้ในคนวัยชราสุขภาพดี อายุ 49 ปี รับประทานบอระเพ็ด 10 เม็ดต่อวัน เป็นเวลา 2 เดือน พบว่าทำให้ค่าการทำงานของตับ (Alanine transaminase, ALT) สูงเท่ากับ 2,029 IU/l (36 เท่าของค่าปกติ) และมีดีซ่าน หลังจากหยุดบอระเพ็ดเป็นเวลา 2 เดือน ผู้ป่วยหายเป็นปกติ<sup>1</sup>
2. มะระขี้นก มีงานวิจัยในสัตว์ทดลอง พบว่า เมื่อหนูใช้สารสกัดน้ำมะระขี้นกในขนาดสูง มีผลทำให้ค่า ALT เพิ่มขึ้น<sup>2</sup>
3. ไบบัวบก มีรายงานการใช้ในผู้ป่วยถึง 3 รายที่ไม่มีประวัติเป็นโรคตับมาก่อน ในจำนวนนี้ 2 รายรับประทานไบบัวบก เป็นเวลา 1-2 เดือน สำหรับลดน้ำหนัก พบว่าทำให้เกิดภาวะตับอักเสบและเกิดการคั่งของน้ำดี ผ่านทางกลไกระบบภูมิคุ้มกัน (Immune-mediated mechanism) และเกิดภาวะตับอักเสบแบบ Granulomatous hepatitis นอกจากนี้ผู้ป่วย 1 รายที่รับประทานไบบัวบก เป็นเวลาเกือบ 2 ปี หลังจากนั้นหยุดเพราะเกิดพิษต่อตับ และกลับมารับประทานอีกเป็นเวลา 6 เดือน พบว่าทำให้เกิดภาวะตับอักเสบแบบเรื้อรังร่วมกับมีภาวะตับแข็ง (Chronic hepatitis with cirrhosis transformation)<sup>3</sup>
4. ว่านหางจระเข้ (*Aloe vera*) มีรายงานการใช้ในผู้ป่วยถึง 3 ราย ในประเทศเกาหลี พบว่าทำให้เกิดพิษต่อตับ เมื่อใช้ติดต่อกันเป็นเวลาอย่างน้อย 3 เดือน โดยกลไกที่คาดว่าทำให้เกิดพิษต่อตับคือ Idiosyncratic immunological mechanism ซึ่งไม่ขึ้นกับขนาดที่ใช้<sup>4</sup>

4

5. ชาเขียว (*Camellia sinensis*) มีรายงานการเกิดภาวะตับอักเสบในคน 19 รายที่ดื่มชาเขียว ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง เมื่อหยุดใช้เป็นเวลา 2 เดือนอาการจะดีขึ้น<sup>5</sup> กลไกที่คาดว่าทำให้เกิดพิษต่อตับคือ Idiosyncratic immunological mechanism<sup>6</sup>
6. น้ำมันดอกคำฝอย มีรายงานในผู้ป่วย 3 ราย ที่ไม่เคยมีประวัติเป็นโรคตับมาก่อน ใช้น้ำมันดอกคำฝอยสำหรับลดน้ำหนัก ทำให้เกิดตับวายเฉียบพลัน (Acute liver failure) คาดว่าเกิดจาก Linoleic acid ที่เป็นส่วนประกอบในน้ำมันดอกคำฝอย ผู้ป่วยทั้ง 3 รายต้องได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัดเปลี่ยนตับ หลังจากนั้น มี 1 รายเสียชีวิต<sup>7</sup>

#### เอกสารอ้างอิง

1. Langrand J, Regnault H, Cachet X, Bouzidi C, Villa AF, Serfaty L, et al. Toxic hepatitis induced by a herbal medicine: *Tinospora crispa*. *Phytomedicine* 2014;21:1120-23.
2. Swaminathan V. The study of hepatotoxicity effect of *Momordica charantia* on rat's liver. *Biochem Anal Biochem* 2016;5 (3Suppl):20.
3. Jorge OA, Jorge AD. Hepatotoxicity associated with the ingestion of *Centella asiatica*. *Rev Esp Enferm Dig* 2005;97(2):115-24.
4. Yang HN, Kim DJ, Kim YM, Kim BH, Sohn KM, Choi MJ, et al. Aloe-induced toxic hepatitis. *J Korean Med Sci* 2010;25:492-95.
5. Mazzanti G, Di Sotto A, Vitalone A. Hepatotoxicity of green tea: an update. *Arch Toxicol* 2015;89:1175-91.
6. Jimenez-Saenz M, Martinez-Sanchez MdC. *Camellia Sinensis* liver toxicity. *J Hepatol* 2007;47:295-302.
7. De Ataide EC, Perales SR, de Oliveira Peres MA, Bastos Eloy da Costa L, Quarella F, Valerini FG, et al. Acute liver failure induced by *Carthamus tinctorius* Oil: Case reports and literature review. *Transplant Proc* 2018;50:476-77.

## คำถาม: โสมใช้ในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังได้หรือไม่

งานวิจัย RCT รายงานว่าเมื่อรับประทานโสมสายพันธุ์อเมริกาเหนือ ขนาด 3 กรัมต่อวัน เป็นเวลา 3 เดือน ไม่มีผลต่อความดันโลหิต และการทำงานของไต<sup>1</sup> อย่างไรก็ตามโสมสายพันธุ์ *Panax notogingseng* หรือมีชื่อจีนว่า ‘ซานซี’ ซึ่งมีฤทธิ์ขับปัสสาวะ มีรายงานในคนที่ไตทำงานปกติ 2 ราย รับประทานโสมขนาด 10 - 400 มก.ต่อ น้ำหนักตัวต่อวัน เป็นเวลา 1 สัปดาห์ พบว่าช่วงแรกของการใช้ทำให้ปัสสาวะเพิ่มขึ้น หลังจากนั้นทำให้น้ำหนักตัวลดลง และเกิดไตวายเฉียบพลัน (Prerenal azotemia)<sup>2</sup>

นอกจากนี้ยังมีรายงานในหญิงชาวจีน อายุ 45 ปี ดื่มชาโสม เป็นเวลา 3 เดือน หลังจากนั้นมีอาการปวดท้องด้านซ้ายบนเป็นครั้งคราวมาเป็นเวลา 1 เดือน พบว่า ผู้ป่วยเกิดภาวะตับอักเสบ (Hepatitis) และ ดีซ่าน (Cholestasis jaundice) กลไกที่คาดว่าทำให้เกิดพิษต่อตับคือ Idiosyncratic immunological mechanism ผู้ป่วยอาการดีขึ้นหลังจากหยุดใช้ชาโสมเป็นเวลา 6 สัปดาห์<sup>3</sup> จากกรณีศึกษาทั้ง 2 กรณีควรระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังตั้งแต่ระยะที่ 3 และผู้ที่มีการทำงานของตับบกพร่อง

โสมออกฤทธิ์โดยการจับกับตัวรับเอสโตรเจน (Estrogen receptor) ทำให้เพิ่มระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน<sup>4</sup> บางคนจึงนำมาใช้บรรเทาอาการภาวะหมดประจำเดือน จากฤทธิ์ดังกล่าวทำให้มีผลข้างเคียงคือ มีประจำเดือนผิดปกติ มีเลือดออกในช่องคลอด และเจ็บหน้าอก ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงการใช้ในผู้หญิงที่มีประวัติซิสต์เต้านมหรือมดลูก มะเร็งเต้านม และมะเร็งมดลูก เพราะอาจทำให้โรคแย่ลง

งานวิจัยในผู้ที่มีสุขภาพดี เมื่อใช้สารสกัดโสมขนาด 200 มก. ต่อวัน เป็นเวลา 28 วัน มีผลทำให้หัวใจเต้นผิดจังหวะได้ (QT prolong) และมีรายงานในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังที่ใช้โสมเป็นเวลา 1 สัปดาห์ ทำให้เกิด Atrial fibrillation<sup>5</sup> จึงควรระมัดระวังการใช้ร่วมกับยาที่ทำให้เกิด QT prolong เช่น ยาปฏิชีวนะกลุ่ม Macrolide หรือยาฆ่าเชื้อรากลุ่ม Azole นอกจากนี้ควรระวังการใช้โสมร่วมกับยา Aspirin, Clopidogrel หรือ Warfarin เพราะทำให้เลือดแข็งตัวช้าลง และเสี่ยงต่อการเกิดเลือดออก

ควรระวังการใช้โสมร่วมกับเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ เพราะจะเสริมฤทธิ์กันทำให้กระตุ้นระบบประสาท อาจทำให้หัวใจเต้นเร็วและความดันโลหิตสูง นอกจากนี้โสมมีฤทธิ์ยับยั้ง CYP 2D6 อาจมีผลทำให้ระดับยาต่อไปนี้เพิ่มขึ้น เช่น Amitriptyline, Clozapine, Fluoxetine, Metoprolol, Olanzapine, Ondansetron และ Tramadol เป็นต้น จึงควรระวังเมื่อใช้ร่วมกับโสมในขนาดสูง<sup>6</sup>

อาการไม่พึงประสงค์หลักที่พบได้ คือ ทำให้นอนไม่หลับ ในผู้ซึ่งบางรายอาจทำให้เกิดหัวใจเต้นเร็ว ปวดศีรษะ มีน้ตาแห้ง เพื่อบำรุงอาหาร ท้องเสีย หรือแพ้โสม โดยมีอาการ Stevens-Johnson syndrome<sup>5</sup>

ควรหลีกเลี่ยงการใช้โสมในผู้ป่วยโรคแพ้ภูมิตัวเอง (Autoimmune diseases) เช่น Multiple sclerosis (MS), โรค SLE และโรครูมาตอยด์ เนื่องจากโสมจะเพิ่มภูมิคุ้มกัน อาจทำให้โรคดังกล่าวมีอาการกำเริบได้ และไม่ควรร่วมใช้กับยากดภูมิคุ้มกันเพราะทำให้ฤทธิ์ของยาลดลง



ไม่แนะนำให้ใช้โสมในหญิงตั้งครรภ์โดยเฉพาะไตรมาสแรก เพราะมีรายงานในสัตว์ทดลองว่าทำให้ทารกพิการ และสารสำคัญของโสมสามารถผ่านรกไปสู่ทารกในครรภ์ได้ นอกจากนี้ยังไม่มีข้อมูลยืนยันว่าหญิงให้นมบุตรสามารถใช้โสมได้อย่างปลอดภัย จึงยังไม่แนะนำให้ใช้<sup>7</sup>

เอกสารอ้างอิง

1. Stavro PM, Woo M, Leiter LA, Heim TF, Sievenpiper JL, Vuksan V. Long-Term Intake of North American Ginseng has no Effect on 24-Hour Blood Pressure and Renal Function. *Hypertension* 2006;47(4):791-96.
2. Lin YC, Chen YC, Chen TH, Chen HH, Tsai WJ. Acute kidney injury associated with hepato-protective Chinese herb - Pien Tze Huang. *J Exp Clin Med* 2011;3(4):184-6.
3. Lin K, Lin AN, Linn S, Hlaing PP, Vasudevan V, Reddy M. Ginseng-related drug-induced liver injury. *Case Rep Gastroenterol* 2018;12:439-46.
4. Lee HW, Choi J, Lee YJ, Kil K-J, Lee MS. Ginseng for managing menopausal woman's health: A systematic review of double-blind, randomized, placebo-controlled trials. *Medicine (Baltimore)* 2016;95(38):e4914.
5. Paik DJ, Lee CH. Review of cases of patient risk associated with ginseng abuse. *J Ginseng Res* 2015;39:89-93.
6. WebMD. *Panax Ginseng*. 2018 [cited 2018 November 26<sup>th</sup>]; Available from: <https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-1000/panax-ginseng>.
7. Seely D, Dugoua J-J, Perri D, Mills E, Koren G. Safety and efficacy of *Panax Ginseng* during pregnancy and lactation. *Can J Clin Pharmacol* 2008;15(1):e87-94.

## คำถาม: สาหร่ายแดงมีข้อประโยชน์อย่างไร และต้องระวังอะไร

US FDA รับรองให้ใช้สาหร่ายแดงเป็นสารแต่งสีในการให้อาหารของสัตว์ รวมทั้งปลา ซึ่งมักเป็นอาหารของปลาแซลมอน ทำให้เนื้อปลามีสีชมพู ชื่อวิทยาศาสตร์ คือ *Haematococcus pluvialis* และมี Astaxanthin เป็นสารสำคัญ มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ในคนปกติทั่วไปแนะนำให้ใช้ในขนาด 2 - 4 มิลลิกรัมต่อวัน<sup>1</sup> ไม่ควรรับประทานเกิน 12 มิลลิกรัมต่อวัน เพราะอาจทำให้เกิดพิษได้

งานวิจัยด้านความปลอดภัยในสัตว์ทดลองพบว่า เมื่อใช้สาหร่ายแดงเป็นระยะเวลาสั้น หรือขนาดสูง อาจทำให้เกิดการคั่งของน้ำดี หรือมีความเสี่ยงที่จะมีก้อนเนื้อโตผิดปกติที่ตับ<sup>2</sup> อย่างไรก็ตาม ยังต้องรอการวิจัยในอนาคตเพื่อยืนยันอาการไม่พึงประสงค์นี้ ดังนั้นจึงไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ที่มีการทำงานของตับบกพร่อง หรือผู้ที่เป็นโรคมะเร็ง นอกจากนี้สาหร่ายแดงยังมีฤทธิ์ต้านการอักเสบผ่านทาง COX - 1 inhibitor จึงควรระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังตั้งแต่วัยที่ 3<sup>3</sup>

ผลข้างเคียงที่อาจพบได้ มีดังนี้ สาหร่ายแดงเพิ่มการเคลื่อนไหวของลำไส้ จึงควรหลีกเลี่ยงการใช้ในผู้ที่มีอาการปวดท้องหรือท้องเสีย, อาจทำให้หูดจระมีสีแดง หรือ เมื่อรับประทานในขนาดสูง อาจทำให้ปวดท้องได้

### เอกสารอ้างอิง

1. Ambati RR, Phang SM, Ravi S, Aswathanarayana RG. Astaxanthin: Sources, extraction, stability, biological activities and its commercial applications—A review. *Mar Drugs* 2014;12:128-52.
2. Edwards JA, Bellion P, Beilstein P, Rumbeli R, Schierle J. Review of genotoxicity and rat carcinogenicity investigations with astaxanthin. *Regul Toxicol Pharmacol* 2016;75:5-19.
3. Fakhri S, Abbaszadeh F, Dargahi L, Jorjani M. Astaxanthin: A mechanistic review on its biological activities and health benefits. *Pharmacol Res* 2018;136:1-20.

## คำถาม: หญ้าไทรช่วยขับสารพิษ รักษาโรคไตได้จริงหรือไม่

หญ้าไทร หญ้าทราย หรือหญ้าคุมบางเป็นพืชที่มีลำต้นทอดนอนไปตามพื้นดินหรือลอยน้ำพบได้ตามแหล่งน้ำ จัดเป็นวัชพืชที่ขึ้นในนาข้าว ชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Leersia hexandra* Sw. ตำรายาพื้นบ้านใช้จากส่วนประกอบทั้งต้น สำหรับเป็นยาระบายเพิ่มกากใยเมื่อรับประทานในรูปแบบยาผง และใช้สำหรับรักษาแผลเมื่อใช้เป็นยาภายนอก<sup>1-2</sup> นอกจากนี้ยังใช้เป็นอาหารโคและกระบือ

มีคนไข้โรคไตเรื้อรังนำต้นมาตากแห้ง และต้มน้ำดื่ม เพื่อหวังผลรักษาโรคไต อย่างไรก็ตามขณะนี้ยังไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ยืนยันว่าพืชดังกล่าวมีฤทธิ์ขับปัสสาวะ หรือขับสารพิษ จึงไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังเพื่อขบ่งใช้ดังกล่าว

เอกสารอ้างอิง

1. Neamsuvan O, Phumchareon T, Bunphan W, Kaosaeng W. Plant materials for gastrointestinal diseases used in Chawang District, Nakhon Si Thammarat Province, Thailand. *J Ethnopharmacol* 2016;194:179-87.
2. Neamsuvan O, Bunmee P. A survey of herbal weeds for treating skin disorders from Southern Thailand: Songkhla and Krabi Province. *J Ethnopharmacol* 2016;193:574-85.

## คำถาม: หญ้าไผ่น้ำ ปอบิดหรือปอกะบิด ช่วยรักษาโรคไตได้จริงหรือไม่

ไม่มีงานวิจัยทั้งในหลอดทดลอง ในสัตว์ และในคน ยืนยันว่า ทั้งหญ้าไผ่น้ำและปอบิดสามารถรักษาโรคไตเรื้อรังได้ แต่มีรายงานในประเทศไทยพบว่า ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังที่ใช้หญ้าไผ่น้ำ หรือปอบิด เกิดไตวายเฉียบพลัน จึงไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ป่วยโรคไต

เอกสารอ้างอิง

1. Tangkiatkumjai M, Boardman H, Praditpornsilpa K, Walker DM. Prevalence of herbal and dietary supplement usage in Thai outpatients with chronic kidney disease: a cross-sectional survey. *BMC Complement Altern Med.* 2013;13:153.
2. Tangkiatkumjai M, Casarin A, Chen LC, Walker DM. Complementary and Alternative Medicine and Kidney Health'. IGI Global publishing. 1<sup>st</sup> ed. Hershy: IGI Global; 2018.

## คำถาม: หน้ำดอกขาาใช้ในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังได้หรือไม่

เป็นที่ทราบกันดีว่าหน้ำดอกช่วยลดความมอดากสูบบุหรี เนื่องจากทำให้ปากจืด รับรสได้ลดลง และสูบบุหรีไม่ร่อย งานวิจัย Meta-analysis รวบรวมงานวิจัยในประเทศไทยจำนวน 5 Randomized controlled trials (RCTs) ในผู้สูบบุหรี จำนวน 347 คน พบว่าการใช้หน้ำดอกขาาเป็นเวลา 12 สัปดาห์ ช่วยให่เลิกสูบบุหรีได้เมื่อเทียบกับยาหลอก โดยมีการใช้ในรบบแบบชาชง หรือน้ำยากลั้วคอ<sup>1</sup> หน้ำดอกขาา มีปริมาณโพแทสเซียมสูง ดังนั้นผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ตั้งแต่ระยะที่ 3b เป็นต้นไป ควรหลีกเลี่ยงการใช้หน้ำดอกขาารบบแบบ ยาชง เนื่องจากอาจทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมระดับโพแทสเซียม ในเลือดได้ ในกรณีที่ต้องใช้แนะนำให่ใช้รบบแบบน้ำยากลั้วคอ

เอกสารอ้างอิง

Puttarak P, Pornpanyanukul P, Meetam T, Bunditanukul K, Chaiyakunapruk N. Efficacy and safety of *Vernonia cinerea* (L.) Less. for smoking cessation: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Complement Ther Med* 2018;37:37-42.

## คำถาม: เห็ดหลินจือแดงช่วยขับสารพิษจากโรคไตได้จริงหรือไม่

เห็ดหลินจือแดง มีชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Ganoderma lucidum* ยังไม่มีงานวิจัยในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังยืนยันว่าสามารถขับสารพิษได้ อย่างไรก็ตามมีงานวิจัยในสัตว์ทดลองพบว่า สารสกัดจากดอกเห็ดหลินจือแดงมีสาร Proteoglycan ชนิดหนึ่ง ซึ่งมีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด ส่งผลให้ชะลอไตเสื่อมในโรคเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อนที่ไต<sup>1</sup> สำหรับโรคไตที่เกิดจากสาเหตุอื่น เช่น ความดันโลหิตสูง หรือโรคไตจากพันธุกรรม ยังไม่มีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ยืนยันว่าเห็ดหลินจือแดงช่วยชะลอไตเสื่อมได้

จากงานวิจัย Meta-analysis ที่รวบรวม 5 งานวิจัยรูปแบบ Randomized controlled trials (RCTs) ในผู้ป่วยมะเร็งปอด<sup>2</sup> พบว่าเมื่อใช้เห็ดหลินจือแดงร่วมกับการรักษามาตรฐานของโรคมะเร็ง มีแนวโน้มทำให้มะเร็งแพร่กระจายลดลง และเพิ่มภูมิคุ้มกันให้แก่ผู้ป่วย อย่างไรก็ตามยังต้องการงานวิจัยเพิ่มเติมเพื่อยืนยันผลของเห็ดหลินจือแดง เนื่องจากงานวิจัยดังกล่าวมีระเบียบวิธีวิจัยลำเอียงในหลายขั้นตอนของการทำวิจัย และมีผู้ป่วยเข้าร่วมการศึกษาไม่มาก

มีรายงานในผู้ป่วยหญิงอายุ 47 ปี ไม่มีโรคประจำตัวเป็นโรคตับมาก่อน รับประทานแคลซูลสารสกัดเห็ดหลินจือ ขนาด 400 มก.ต่อวัน เป็นเวลา 2 เดือน หลังจากนั้นเกิดดีซ่านและตับวายเฉียบพลัน (Fulminant hepatitis), มีเนื้อตับตาย, ค่าการทำงานของตับ (Alanine transaminase, ALT) สูงขึ้น 4 เท่าของค่าปกติ และ INR สูงขึ้นเท่ากับ 4.6 สุดท้ายผู้ป่วยเสียชีวิตเนื่องจากเปลี่ยนตับไม่ทัน<sup>3</sup> ดังนั้นจึงควรระวังการใช้สารสกัดเห็ดหลินจือในขนาดสูงในผู้ที่มีการทำงานของตับบกพร่อง

ข้อควรระวังในการใช้เห็ดหลินจือแดง คือ ทำให้คลื่นไส้ และ  
นอนไม่หลับ<sup>2</sup> นอกจากนี้เมื่อใช้ร่วมกับยา Aspirin, Clopidogrel หรือ  
Warfarin จะทำให้เลือดแข็งตัวช้าลง และเสี่ยงต่อการเกิดเลือดออก

เอกสารอ้างอิง

1. Pan D, Zhang D, Wu J, Chen C, Xu Z, Yang H, et al. A novel proteoglycan from *Ganoderma lucidum* fruiting bodies protects kidney function and ameliorates diabetic nephropathy via its antioxidant activity in C57BL/6 db/db mice. *Food Chem Toxicol* 2014;63:111-8.
2. Jin X, Ruiz Beguerie J, Sze DM, Chan GC. *Ganoderma lucidum* (Reishi mushroom) for cancer treatment. *Cochrane Database Syst Rev* 2016;4:CD007731.
3. Wanmuang H, Leopairut J, Kositchaiwat C, Wananukul W, Bunyaratvej S. Fatal fulminant hepatitis associated with *Ganoderma lucidum* (Lingzhi) mushroom powder. *J Med Assoc Thai* 2007;90(1):179-81.

## คำถาม: หนานเฉาเหว่ยรักษาโรคเบาหวานได้หรือไม่

หนานเฉาเหว่ยมีชื่อวิทยาศาสตร์ คือ *Vernonia amygdalina* Delile จากงานวิจัยในสัตว์ทดลอง พบว่า มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด อย่างไรก็ตามมีรายงานในผู้ป่วยเบาหวานใช้หนานเฉาเหว่ยเป็นประจำทุกวัน เป็นเวลา 3 เดือน พบว่ามีค่าการทำงานของตับและไตเพิ่มขึ้น ดังนั้นจึงไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ที่มีการทำงานของตับและไตบกพร่องรุนแรง

เอกสารอ้างอิง

Atangwho IJ, Yin KB, Umar MI, Ahmad M, Asmawi MZ. *Vernonia amygdalina* simultaneously suppresses gluconeogenesis and potentiates glucose oxidation via the pentose phosphate pathway in streptozotocin-induced diabetic rats. *BMC Complement Altern Med* 2014;14:426.



## ดัชนี

- Cranberry juice, 74  
Grapefruit juice, 73,74  
เจียวกุหลาบ, 84  
เกาวัลย์เปรียง, 31, 32, 38, 42, 49,  
53, 55  
เทียนแดง, 88  
เทียนบ้าน, 12, 25  
เพกา, 11, 22  
เพชรสังฆาต, 45, 55, 56, 61, 65,  
110  
เร่ว, 10, 18  
เล็บมือนาง, 11, 21  
เสลดพังพอน, 12, 16, 26  
เห็ดหลินจือ, 134  
แก่นตะวัน, 72  
แก้ว, 11, 21  
แมงลัก, 10, 19  
แมงลักแดง, 88  
แว่นแก้ว, 15  
แห้วบัวตอง, 72  
โสม, 127  
ใบแปะก๊วย, 101  
ใบหม่อน, 99  
ไพล, 12, 27, 29, 31, 32, 39, 41,  
49, 68  
กระเจี๊ยบแดง, 11, 23, 31, 32, 39,  
41, 53, 85  
กระเทียม, 10, 11, 13, 17, 24  
กระชาย, 10, 17, 70, 71  
กระชายดำ, 71  
กระวาน, 10, 17  
กล้วย, 31, 32, 34, 56  
กล้วยน้ำว้า, 10, 11, 13, 17, 19,  
41  
กะเพรา, 10, 17  
กะทือ, 10, 17  
ก้านตอง, 109  
กานพลู, 10, 18, 47  
ขมิ้นชัน, 10, 12, 13, 16, 17, 25,  
26, 29, 31, 32, 33, 41, 54, 55,  
57, 58, 61, 76  
ขลุ้, 11, 23  
ข่อย, 11, 21  
ข่อยดำ, 95  
ชำ, 10, 11, 13, 18, 24  
ข้าวยีสต์แดง, 78  
ชิง, 10, 11, 13, 17, 20, 22, 30,  
31, 32, 33, 35, 41, 55, 57  
ซีเหล็ก, 10, 11, 12, 14, 18, 22,  
27

คลอโรฟิลล์, 80  
 คาวตอง, 109  
 กุณ, 10, 19  
 งามดำ, 82  
 ชาเขียว, 126  
 ชุมเห็ดเทศ, 10, 11, 12, 14, 19,  
     24, 26, 29, 31, 32, 33, 41, 55,  
     56, 57  
 ดอกคำฝอย, 93, 126  
 ดาวอินคา, 96  
 ดีเกลือฝรั่ง, 31, 44, 53, 54, 55,  
     56  
 ดีปลี, 10, 11, 14, 18, 23, 57  
 ตะไคร้, 10, 11, 13, 18, 23  
 ตำรับยาหอม, 57  
 ตำลึง, 12, 26  
 ถั่งเช่า, 86  
 ทองพันชั่ง, 11, 24, 31, 32, 35, 41  
 ทับทิม, 11, 19, 74, 90  
 ทานตะวันหัว, 72  
 นมผึ้ง, 89  
 น้อยหน้า, 12, 28, 41  
     เมล็ดน้อยหน้า, 32, 37  
 น้ำแอปเปิ้ล, 74  
 น้ำมะเฟือง, 73  
 น้ำมันสนเข็มแดง, 94  
 น้ำส้ม, 73, 74  
 น้ำส้มโอ, 74  
 บอระเพ็ด, 11, 12, 14, 22, 27,  
     125  
 บัวบก, 12, 15, 25, 30, 31, 32, 36,  
     39, 41, 55, 56, 57, 58, 61, 69,  
     125  
 ประสะเจตพังคี, 44, 53, 56  
 ประสะเปราะใหญ่, 47, 56, 57  
 ประสะไพล, 29, 31, 46, 53, 56,  
     61, 67  
 ประสะกะเพรา, 44, 53  
 ประสะกานพลู, 31, 44, 53, 56  
 ประสะจันทน์แดง, 47, 56  
 ประสะมะแว้ง, 29, 31, 48  
 ปอกะบิด, 132  
 ปอบิด, 132  
 ปัญจชันธุ์, 84  
 ผักกระสัง, 103  
 ผักคราดหัวแหวน, 11, 21  
 ผักบุ้งทะเล, 12, 26  
 ฝรั่ง, 11, 19  
 ฝรั่ง, 112  
 พญาयो, 12, 14, 15, 16, 26, 27,  
     29, 31, 32, 36, 37, 41, 61, 68  
 พรหมมิ, 108  
 พรอพอลิซิส, 104  
 พริก, 30, 31, 32, 38, 42, 57, 58

พริกไทย, 10, 18, 57, 58, 107  
พริกไทยดำ, 106  
พลู, 11, 12, 14, 24, 26, 31, 32,  
36, 41  
พลูดาว, 109  
ผักข่า, 118  
ผักทอง, 11, 20  
ฟ้าทะลายโจร, 11, 12, 14, 19, 25,  
27, 29, 31, 32, 34, 35, 41, 53,  
54, 56, 58, 61, 62, 111  
มะเกลือ, 11, 20  
มะแว้งเครือ, 11, 22  
มะแว้งต้น, 11, 23  
มะขาม, 10, 11, 14, 19, 22  
มะขามแขก, 10, 31, 32, 33, 41,  
55, 56, 57, 61, 63  
มะขามป้อม, 11, 22, 47, 54, 61,  
66  
มะคำดีควาย, 12, 25  
มะตูม, 113  
มะนาว, 10, 11, 13, 18, 22, 23,  
48  
มะพร้าว, 12, 25  
มะม่วงหาวมะนาวโห่, 115  
มะระ, 11  
มะระขี้นก, 22, 31, 32, 40, 53, 55,  
56, 58, 125

มะรุ้ม, 97  
มะหาด, 11, 21  
มังคุด, 11, 20, 41  
เปลือกมังคุด, 31, 32, 36, 100  
ยอ, 11, 20, 91, 113  
ยาเขียว, 117  
ยาเขียวหอม, 31, 46, 56  
ยาเบญจกัญ, 42, 43, 50, 53, 55,  
56, 57, 58  
ยาเลือดงาม, 46, 53, 56  
ยาเหลืองปิดสมุทร, 31, 45, 61, 64  
ยาแก้ไอพื้นบ้านอีสาน, 48  
ยาแก้ลมอัมพฤกษ์, 49, 53, 56  
ยาไฟประลัยกัลป์, 46, 53, 56  
ยาไฟหักทอง, 46, 53  
ยากษัยเส้น, 49, 53, 56, 57  
ยาขม, 117  
ยาจันทน์ลีลา, 31, 47, 56, 61, 65  
ยาตรีเภสรมาศ, 50, 56  
ยาตรีผลา, 48  
ยาตรีพิภัก, 50, 53, 57, 58  
ยาธรณีสันตะฆาต, 42, 45, 49, 53,  
56, 57  
ยาธาตุดับรจ, 31, 42, 43, 45, 53,  
56, 57  
ยาธาตุดับเซย, 43, 56  
ยาบ่างรุงโลหิต, 48, 53, 56, 57

ยาปราบชมพูทวีป, 48, 53, 55, 57,  
58

ยาปลูกไฟธาตุ, 42, 46, 50, 53, 57

ยาผสมโคคลาน, 49

ยามหาจักรีใหญ่, 44, 57

ยามหานิลแห่งทอง, 47, 56

ยามันทรธาตุ, 44, 53, 56, 57

ยาริตสีดวงมหากาฬ, 45, 55, 57

ยาวิสัมพยาใหญ่, 44, 53, 57

ยาสตรีหลังคลอด, 46, 53, 56, 57

ยาสหัชชารา, 49, 53, 55, 56, 57

ยาหอมเทพจิตร, 31, 42, 56, 61,  
66

ยาหอมทิฟโอสถ, 42, 56

ยาหอมนวโกฐ, 31, 43, 53, 56

ยาหอมอินทจักร์, 43, 53, 56

ยาห้าราก, 29, 47, 56

ยาอภัยสาลี, 44, 53, 57

ยาอำมฤควาที, 48

รางจืด, 32, 40, 42, 55, 56, 58,  
119

ละอองเกสรสกัด, 121

ลูกใต้ใบ, 120

ว่านมหากาฬ, 12, 26

ว่านหางจระเข้, 12, 14, 25, 26, 32,  
41, 61, 68, 125

ว่านหางม้า, 85

วิตามินซี, 123

วิตามินรวม, 123

สะเดา, 22

สะเดาบ้าน, 11

สับปะรด, 11, 23, 73

สาหร่ายแดง, 130

สีเสียดเหนือ, 11, 20

หญ้า

หญ้าแห้วหมู, 10, 18

หญ้าไทร, 131

หญ้าไผ่น้ำ, 132

หญ้าคา, 11, 23

หญ้าดอกขาว, 32, 40, 42, 53,  
55, 133

หญ้าถอดปล้อง, 85

หญ้าปักกิ่ง, 32, 40, 42, 56

หญ้าหนวดแมว, 32, 39, 42, 53,  
55, 58, 85

หนานเฉาเหว่ย, 136

อ้อยแดง, 11, 23