กรมการแพทย์
"ทำดีที่สุดเพื่อทุกชีวิต"

THAI HERBAL MEDICINE IN CLINICAL PRACTICE

: Synopsis :

คู่มือการใช้ยาสมุนไพรในเวชปฏิบัติ

ฉบับย่อ



โดย
กองวิชาการแพทย์
กรมการแพทย์

คำนำ

คู่มือการใช้ยาสมุนไพรในเวชปฏิบัติเล่มนี้ เป็นเพียงคู่มือ “ฉบับย่อ” จัดทำขึ้นเพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจ และเป็นแนวทางสำหรับแพทย์ทั่วไป รวมทั้งบุคลากรทางการแพทย์และการสาธารณสุข ในการใช้ยาสมุนไพรตามกลุ่มโรค/อาการ โดยสามารถศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้จากคู่มือการใช้ยาสมุนไพรในเวชปฏิบัติ (Thai Herbal Medicine in Clinical Practice: Guidebook) ฉบับเต็ม ตาม QR Code ด้านล่าง

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือการใช้ยาสมุนไพรในเวชปฏิบัติ “ฉบับย่อ” เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อแพทย์ทั่วไป รวมทั้งบุคลากรทางการแพทย์และการสาธารณสุข ที่จะสามารถนำข้อมูลไปใช้เพื่อส่งเสริมการใช้ยาสมุนไพรในระบบบริการสุขภาพมากยิ่งขึ้น

คณะผู้จัดทำ

Dyspepsia

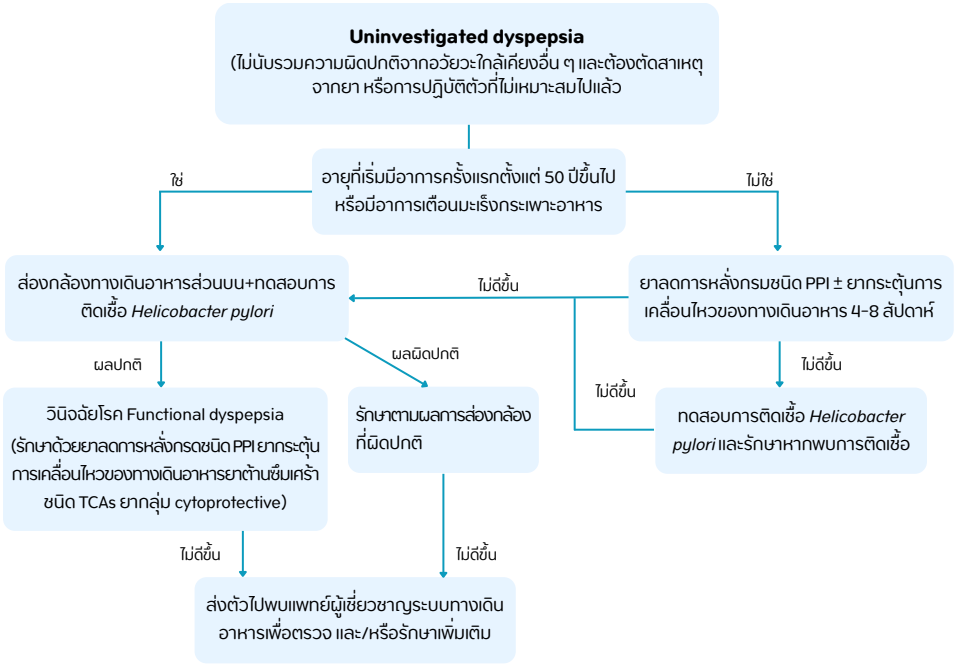


เป็นกลุ่มอาการที่ผู้ป่วยรู้สึกไม่สุขสบายบริเวณช่องท้องส่วนบน เช่น อาการเรอลม อืดแน่นท้อง แสบร้อนลิ้นปี่ เป็นต้น โดยมีอาการมาไม่น้อยกว่า 4 สัปดาห์ ร่วมกับการไม่พบสัญญาณอันตราย และความผิดปกติใด ๆ จากการตรวจร่างกาย และหากผู้ป่วยมีอาการที่บ่งบอกถึงความผิดปกติที่เกิดจากอวัยวะใกล้เคียงอื่น ๆ เช่น หลอดอาหาร ตับ และทางเดินน้ำดี เป็นต้น แพทย์ควรส่งตรวจเพิ่มเติมเพื่อวินิจฉัยความผิดปกตินั้น ๆ

Uninvestigated dyspepsia; UD

หมายถึง อาการ dyspepsia ที่ยังไม่ได้รับการตรวจเพิ่มเติม เพื่อหาสาเหตุของอาการ dyspepsia แต่ต้องได้รับการซักประวัติเพื่อระบุสาเหตุของ dyspepsia ที่รักษาได้ เช่น ยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (Nonsteroidal anti-inflammatory drugs; NSAIDs) ยาแอสไพริน เป็นต้น และปรับเปลี่ยนการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันที่ไม่เหมาะสมออกไปแล้ว

แนวทางการตรวจและรักษาผู้ป่วย uninvestigated dyspepsia



ดัดแปลงมาจากสมาคมแพทย์ระบบทางเดินอาหารแห่งประเทศไทย 2561

ยาสมุนไพรขมิ้นชัน

Dyspepsia

มีสารสกัดของ curcumin, dimethoxy curcumin, bisdemethoxycurcumin และน้ำมันหอมระเหย โดย curcumin สามารถกระตุ้นการหลั่ง mucin ออกมาเคลือบกระเพาะ และมีฤทธิ์ขับลมจากน้ำมันหอมระเหย ได้ผลดีในการรักษาอาการ dyspepsia ไม่แตกต่างกับการใช้ยากลุ่ม PPI จึงแนะนำให้เลือกใช้ยาสมุนไพรขมิ้นชันในผู้ป่วยดังนี้ *(หลักฐานเชิงประจักษ์ ระดับ n2)*

1. ในผู้ป่วย Uninvestigated dyspepsia พิจารณาเลือกใช้ยาสมุนไพรขมิ้นชัน เป็นทางเลือกแรกได้ เป็นระยะเวลาไม่เกิน 8 สัปดาห์ ถ้าผู้ป่วยอาการไม่ดีขึ้น แนะนำส่งตรวจเพิ่มเติมด้วยการส่องกล้องทางเดินอาหารส่วนบน



2. ในผู้ป่วย Functional dyspepsia พิจารณาเลือกใช้ยาสมุนไพรขมิ้นชันได้ ซึ่งมีประสิทธิภาพในการรักษาไม่แตกต่างกับยาลดการหลั่งกรด PPI โดยแนะนำเลือกเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง ระยะเวลาไม่ควรเกิน 8 สัปดาห์

ข้อควรระวัง/ข้อห้ามใช้

1) ควรระมัดระวังการใช้ในหญิงมีครรภ์ ยกเว้นภายใต้การดูแลของแพทย์
2) ควรระวังการใช้ในเด็ก เนื่องจากยังไม่มีข้อมูลด้านประสิทธิผล และความปลอดภัย
3) ห้ามใช้ในผู้ที่ท่อน้ำดีอุดตัน ผู้ป่วยโรคนิ่ว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยา

ขนาดและวิธีใช้

500 มิลลิกรัม วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน

อันตรกิริยาระหว่างยา

ผู้ที่มีประวัติแพ้ยา warfarin และ Aspirin และยาที่ metabolized ผ่าน cytochrome P450

ยาสมุนไพรขิง

มีฤทธิ์ในการกระตุ้นกระเพาะอาหารส่วน antrum ทำให้เกิด gastric emptying และได้ผลดีในการรักษาอาการ dyspepsia อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเทียบกับยาหลอก จึงแนะนำให้เลือกใช้ยาสมุนไพรขิงในผู้ป่วย ดังนี้ *(หลักฐานเชิงประจักษ์ ระดับ n2)*

ในผู้ป่วย Functional dyspepsia พิจารณาเลือกใช้ยาสมุนไพรขิง เป็นทางเลือกลำดับที่สอง หรือใช้เป็นการรักษาเสริมของยา prokinetics ในผู้ป่วยที่มีอาการคลื่นไส้อาเจียน อืดแน่นท้องเป็นหลัก (postprandial distress syndrome)

ขนาดและวิธีใช้

2 – 4 กรัมต่อวัน



ข้อควรระวัง/ข้อห้ามใช้

ห้ามใช้ร่วมกับยาละลายลิ่มเลือด หรือมีภาวะเลือดออกผิดปกติ

Chronic constipation

Chronic constipation หรือ ท้องผูกเรื้อรัง

ตามแนวทางเวชปฏิบัติการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคท้องผูกเรื้อรังของสมาคมประสาททางเดินอาหารและการเคลื่อนไหวไทย ประกอบไปด้วย อาการอย่างใดอย่างหนึ่ง ต่อเนื่องมาอย่างน้อย 3 เดือน ดังนี้

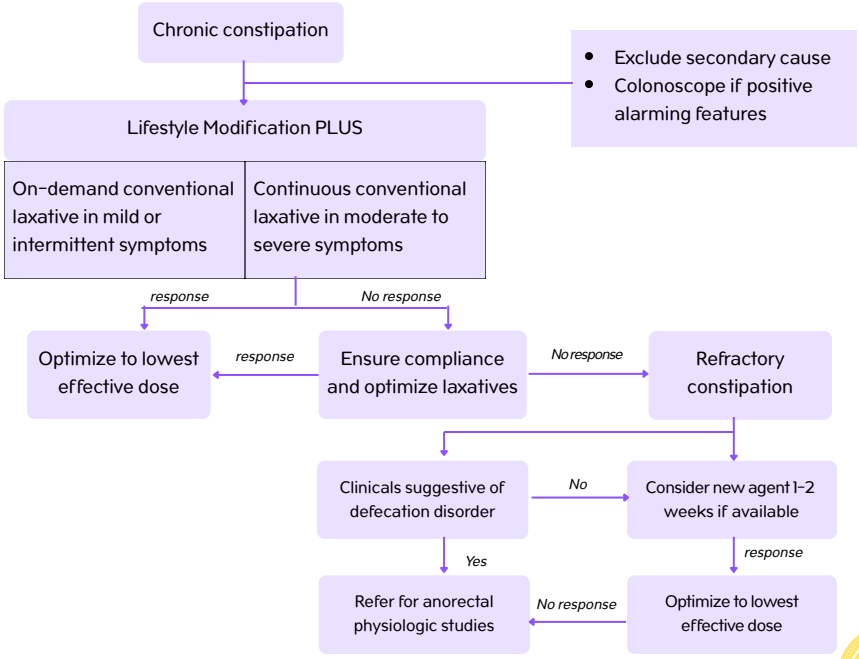
1. ขับถ่ายอุจจาระลำบาก เช่น ต้องเบ่งอุจจาระอย่างมาก หรือ รู้สึกว่าทวารหนักถูกอุดกั้นไว้ขณะถ่าย หรือต้องใช้วิธีต่าง ๆ ช่วยเพื่อให้ถ่ายอุจจาระ เช่น ต้องใช้ยาระบาย ยาสวนทวาร ใช้นิ้วล้วง หรือกดรอบทวารหนัก หรือ
2. รู้สึกถ่ายอุจจาระไม่สุด หรือ
3. อุจจาระแข็ง หรือ
4. ถ่ายอุจจาระน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ (หากไม่ใช้วิธีข้างต้นช่วย)



คำจำกัดความเบื้องต้นสอดคล้องกับ Functional constipation ตามเกณฑ์การวินิจฉัยของ Rome IV ประกอบไปด้วย อาการดังกล่าวข้างต้นร่วมกับการไม่มีสัญญาณเตือนอันตรายของโรค และไม่พบพยาธิสภาพทางกาย

สัญญาณเตือนอันตรายของโรค (Alarming Features) หมายถึง อาการที่บ่งชี้ถึงความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ ได้แก่ อายุมากกว่า 50 ปี อุจจาระมีเลือดปน ท้องผูกสลับท้องเสีย มีประวัติมะเร็งลำไส้ใหญ่ในญาติสายตรง มีอาการท้องผูกไม่นานก่อนพบแพทย์ (bowel habit change)

แผนภูมิแนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยท้องผูกเรื้อรัง



ยาสมุนไพรมะขามแขก

Chronic constipation

สารสกัด senna หรือ sennoside สกัดมาจากมะขามแขก เป็นยาระบายกลุ่ม stimulant ในประเภท anthraquinone และแนะนำให้เลือกใช้ยาสมุนไพรมะขามแขกในผู้ป่วยท้องผูกเรื้อรัง ดังนี้

พิจารณาเลือกใช้ยาสมุนไพรมะขามแขก เป็นการรักษาด้วยยาทางเลือกรอง หลังจากได้รับการรักษาด้วยยากลุ่ม Bulking agent (Psyllium) หรือ ยากลุ่ม osmotic agents (Lactulose หรือ Milk of magnesia) แล้วไม่ได้ผลโดยสามารถใช้เป็นการรักษาตัวเดียว หรือเป็นการรักษาเสริมร่วมกับยาดังกล่าวข้างต้นได้ (*หลักฐานเชิงประจักษ์ ระดับ ค*)

ข้อควรระวัง

1) ระวังการใช้ในผู้ป่วยอายุต่ำกว่า 12 ปี
2) ระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคลำไส้อักเสบเรื้อรัง (Inflammatory Bowel Disease)
3) ระวังการใช้ในผู้ป่วยที่มีภาวะขาดน้ำ (Dehydration) หรืออิเล็กโทรไลต์ต่ำ
4) ระวังการใช้ระยะยาวในผู้ป่วยที่มีภาวะไตหรือตับทำงานบกพร่อง
5) ระวังการใช้ในสตรีมีครรภ์ เนื่องจากอาจทำให้มีอาการปวดเกร็งท้อง หรือภาวะอิเล็กโทรไลต์ไม่สมดุลได้
6) ระวังการใช้ในหญิงให้นมบุตร
7) ไม่ควรใช้ยาในระยะยาว

ขนาดและวิธีใช้

ผงยาในแคปซูล
800 มิลลิกรัม – 1.2 กรัม
(เทียบเท่า Sennoside
ขนาด 15 – 20 มิลลิกรัม)
วันละ 1 ครั้ง ก่อนนอน

ข้อห้ามใช้

1) ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่มีภาวะอุดตันในทางเดินอาหาร (Gastrointestinal obstruction) หรือปวดท้องโดยไม่ทราบสาเหตุ
2) ห้ามใช้ในผู้มีประวัติแพ้ยานี้

Hemorrhoids

Hemorrhoids ริดสีดวงแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. ริดสีดวงทวารภายใน (Internal hemorrhoids) คือ การที่เนื้อเยื่อของทวารหนักที่อยู่สูงกว่า dentate line เลื่อนตัวลงมาทางปากทวารหนัก ทำให้เกิดอาการเลือดออกขณะถ่ายอุจจาระ หรือยื่นออกมาจากขอบทวารหนัก ริดสีดวงภายในแบ่งตามความรุนแรงเป็น 4 เกรด คือ

เกรด 1 ริดสีดวงอยู่เหนือ dentate line และไม่ยื่นออกมานอกขอบทวาร

เกรด 2 ริดสีดวงยื่นออกมานอกขอบทวาร ขณะถ่ายอุจจาระ และเลื่อนกลับเข้าไปในทวารหนักหลังถ่ายอุจจาระ

เกรด 3 ริดสีดวงยื่นออกนอกขอบทวาร ขณะถ่ายอุจจาระ และหลังถ่ายอุจจาระต้องดันกลับเข้าไปในทวารหนัก

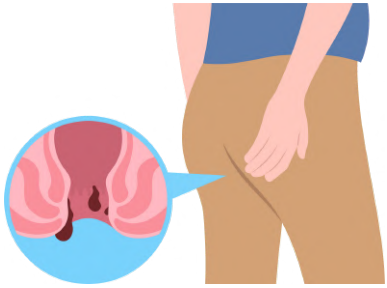
เกรด 4 ริดสีดวงยื่นออกนอกทวารหนักตลอดเวลา

2. ริดสีดวงทวารภายนอก (External Hemorrhoids) คือ เนื้อเยื่อที่อยู่ใต้ dentate line ยืดออกเป็นติ่งเนื้อริดสีดวงทวารภายในและภายนอกจะเกิดร่วมกันได้บ่อยครั้ง การดูแลรักษาพิจารณาจากชนิด และความรุนแรงของโรค ทั้งนี้การรักษามุ่งเพื่อบรรเทาอาการ และไม่จำเป็นต้องขจัดหัวริดสีดวงทวารที่มีอยู่ทั้งหมด

Thrombosed external hemorrhoids อาการ คือ มีก้อนเจ็บที่ขอบทวาร เจ็บมากในระยะแรก และจะค่อยทุเลา บางครั้งมีเลือดออกประมาณวันที่ 7 – 10

การวินิจฉัย thrombosed external hemorrhoid คือ

1. เห็นเป็นก้อนเล็ก สีคล้ำใต้ผิวหนังขอบทวาร ผิวหนังเหนือก้อนบวม
2. คลำก้อนได้แข็ง กลิ้งได้ เจ็บมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับขนาด และระยะเวลา
3. ควรใช้นิ้วมือสอดตรวจภายในทวารหนัก เพื่อแยกโรคอื่น



ยาสมุนไพร เพชรสังฆาต

Hemorrhoids

เพชรสังฆาต (Cissus quadrangularis L.) เป็นสมุนไพรไทยที่เป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการรักษาริดสีดวงทวารหนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่มีรายงานว่าสามารถใช้รักษาโรคริดสีดวงทวารหนัก เพชรสังฆาต ประกอบด้วย สารในกลุ่ม flavonoids เช่น diosmin, hisdromin, hesperidin สารในกลุ่มนี้มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา คือ ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของหลอดเลือด (venotonics) จากการศึกษาประสิทธิภาพด้านคลินิกของสารในกลุ่มนี้ พบว่ามีประสิทธิภาพดีกว่ายาหลอก ในการรักษาริดสีดวงทวารหนัก โดยเฉพาะการลดอาการคัน ปวด การเกิดเลือดออก และกลับเป็นซ้ำ ซึ่งยาแผนปัจจุบันที่นำมาใช้ในการรักษาริดสีดวงทวารหนัก ประกอบด้วย สารในกลุ่ม flavonoids เช่นกัน คือ Daflon® ของบริษัท Servier ที่ประกอบด้วย hesperidin และ diosmin

ขนาดและวิธีใช้

สูตรที่ 1 ผงยา 100 กรัม มีเถาเพชรสังฆาต 70 กรัม
รับประทานครั้งละ 1.2 กรัม วันละ 3 ครั้ง
หลังอาหารทันที เช้า กลางวัน เย็น

สูตรที่ 2 ผงยา 85 กรัม มีเถาเพชรสังฆาต 50 กรัม
รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม – 1 กรัม
วันละ 3 ครั้ง หลังอาหารทันที เช้า กลางวัน เย็น

ข้อควรระวัง/ ข้อห้ามใช้

1) เพชรสังฆาตมีสารแคลเซียมออกซาเลท (Calcium Oxalate) สูง อาจเกิดนิ่วในไตได้
2) ระวังการใช้ในเด็ก สตรีมีครรภ์ และหญิงที่กำลังให้นมบุตร หรือปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทาน
3) ห้ามรับประทานติดต่อกันนานเกิน 2 สัปดาห์ เพราะอาจก่อให้เกิดนิ่วในทางเดินปัสสาวะ
4) ผู้ป่วยโรคไตห้ามรับประทาน

อาการไอ Cough

สาเหตุของอาการไอ

1. อาการไอเฉียบพลัน (Acute cough)

อาการไอเฉียบพลัน เป็นอาการไอที่เกิดขึ้นไม่เกิน 3 สัปดาห์ ในผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการไอเฉียบพลันเกิดจากการติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบน (URTI), acute bronchitis หรือ tracheobronchitis เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย หรือส่วนใหญ่มักเกิดจากการติดเชื้อไวรัส อาการไอเฉียบพลันที่เกิดจากการติดเชื้อมักหายได้เอง และจะบรรเทาลงภายใน 1 – 2 สัปดาห์ พร้อมกับการฟื้นตัวจากการติดเชื้อ

2 . อาการไอกึ่งเฉียบพลัน (Subacute cough)

อาการไอกึ่งเฉียบพลันเกิดขึ้นนาน 3 – 8 สัปดาห์ หลังจากการติดเชื้อบางชนิด (เช่น *Mycoplasma pneumoniae* เป็นต้น) อาจเกิดภาวะหลอดลมไวต่อสิ่งกระตุ้นเพิ่มขึ้น ซึ่งอาจทำให้เกิด หรือคงอยู่ของอาการไอกึ่งเฉียบพลัน ส่งผลให้อาการไอยังคงรบกวนเป็นเวลาหลายสัปดาห์ แม้ว่าการติดเชื้อที่เป็นสาเหตุจะหายไปแล้วก็ตาม สาเหตุอื่น ๆ ได้แก่ การติดเชื้อ Bordetella pertussis ซึ่งทำให้อาการไอยังคงอยู่เป็นเวลานาน พร้อมกับอาการไอเป็นชุดรุนแรง แม้ว่าการติดเชื้อจะหายไปแล้วก็ตาม ในหลายประเทศ พบว่าเมื่อความครอบคลุมการฉีดวัคซีนลดลง อาการไอจากการติดเชื้อไอกรน (pertussis) ก็พบได้บ่อยขึ้น

3. อาการไอเรื้อรัง (Chronic cough)

มีอาการไอนานเกิน 8 สัปดาห์ สาเหตุที่พบบ่อยของอาการไอเรื้อรัง ได้แก่ Cough variant asthma, Upper airway cough syndrome, Eosinophilic bronchitis และ Gastroesophageal reflux-related cough สาเหตุเหล่านี้ควรได้รับการพิจารณาเป็นลำดับแรกในการวินิจฉัยอาการไอเรื้อรัง นอกจากนี้ Atopic cough ก็เป็นสาเหตุที่พบบ่อยของอาการไอเรื้อรังเช่นกัน สาเหตุที่พบบ่อยเหล่านี้คิดเป็นร้อยละ 70 – 95 ของกรณีไอเรื้อรัง เนื่องจากผู้ป่วยส่วนใหญ่ที่มีอาการไอเรื้อรังไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อจึงไม่ควรใช้ยาปฏิชีวนะในการรักษา



ยาสมุนไพร มะขามป้อม

อาการไอ (Cough)

มะขามป้อม มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Phyllanthus emblica L.* (ชื่อพ้อง *Emblica offinalis* Gaertn.) ชื่อสามัญว่า Amla, Emblic myrabolan, Indian gooseberry, Malacca tree มีรสเปรี้ยว หวาน ฝาด และขม สารสกัดมะขามป้อม มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ สามารถลดการอักเสบ โดยยับเอนไซม์สำคัญในกระวนการอักเสบ เช่น Cyclooxygenase-1 (COX-1), cyclooxygenase-2 (cox-2) และ 5-Lipoxygenase (5-LOX) ทำให้ลดอาการไอ และมะขามป้อมยังมีวิตามินซีในปริมาณสูง ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันร่างกาย



ยาแก้ไอผสมมะขามป้อม สามารถทดแทนยาแก้ไอแผนปัจจุบัน ช่วยบรรเทาอาการไอขับเสมหะ มีสารสำคัญ ประกอบด้วย phenolic compounds, vitamin C

ขนาดและวิธีใช้

จิบเมื่อมีอาการไอ ทุก 4 ชั่วโมง

ข้อควรระวัง/ข้อห้ามใช้

1) ระวังการใช้ยาในผู้ป่วยเบาหวานที่คุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ เนื่องจากสูตรตำรับมีน้ำตาลเป็นสารแต่งรส
2) ระวังการใช้ยาในผู้ป่วยที่ท้องเสียง่าย เนื่องจากมะขามป้อมมีฤทธิ์เป็นยาระบาย

อันตรกิริยาระหว่างยา

1) เสริมฤทธิ์ยาต้านการแข็งตัวของเลือดและยาต้านเกล็ดเลือด
2) เสริมฤทธิ์ยาลดระดับน้ำตาลในเลือด
3) ลดการดูดซึมธาตุเหล็ก

ยาสมุนไพร มะแว้ง

มะแว้ง เป็นพืชสมุนไพรที่อยู่ในวงศ์มะเขือ (Solanaceae) มีสองชนิดหลักที่พบ ในประเทศไทย ได้แก่ มะแว้งเครือ (*Solanum trilobatum L.*) และ มะแว้งต้น (*Solanum indicum L.*) ผลและราก ของมะแว้งต้น และมะแว้งเครือ มีรสขมขื่น เปรี้ยว สารสกัดจากมะแว้งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งสามารถช่วยลด oxidative stress และการอักเสบในทางเดินหายใจ ส่งผลให้บรรเทาอาการไอได้ ปัจจุบันยาประสะมะแว้ง ได้ถูกบรรจุอยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติด้านสมุนไพร พ.ศ. 2566 ช่วยบรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ ชุ่มคอ

ขนาดและวิธีใช้

1. ชนิดผง (ละลายน้ำมะนาวแทรกเกลือ)
2. ชนิดเม็ดและชนิดลูกกลอน (ละลายน้ำมะนาวแทรกเกลือ หรือใช้อม)

รับประทานยาเมื่อมีอาการ

ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1 - 1.4 กรัม
เด็ก อายุ 6 - 12 ปี
รับประทานครั้งละ 200 - 400 มก.

ข้อควรระวัง/ข้อห้ามใช้

1) การใช้ยาในผู้ที่แพ้สมุนไพรที่เป็นส่วนประกอบของยา
2) ผู้ป่วยที่ต้องการจำกัดเกลือ ไม่ควรใช้มะนาวแทรกเกลือ
3) ไม่ควรใช้ติดต่อกันนานเกิน 15 วัน หากอาการไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์

โรคจมูกอักเสบภูมิแพ้
Allergic Rhinitis; AR



การจำแนกประเภทโรคจมูกอักเสบภูมิแพ้

สามารถจำแนกได้ตามระยะเวลาของอาการและความรุนแรง ดังนี้

1. ตามระยะเวลา

Intermittent (เป็นน้อยกว่า 4 วันต่อสัปดาห์ หรือ น้อยกว่า 4 สัปดาห์ต่อเนื่องกัน)

Persistent (เป็นต่อเนื่องมากกว่า 4 วันต่อสัปดาห์ และนานเกิน 4 สัปดาห์ต่อเนื่องกัน)

2. ตามความรุนแรง

Mild: ไม่มีผลกระทบต่อการนอนหลับ และกิจวัตรประจำวัน

Moderate-to-severe: มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต การนอนหลับ และการทำงาน

ยาสมุนไพรปราบชมพูทวีป
โรคจมูกอักเสบภูมิแพ้

ในการบรรเทาอาการจากโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้นั้น ยาสมุนไพรตำรับที่ชื่อว่า "ยาปราบชมพูทวีป" ซึ่งขึ้นทะเบียนเป็นยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ ในปี 2556 มีส่วนประกอบจากสมุนไพรทั้งหมด 23 ชนิด โดยตัวยาหลัก คือ เหงือกปลาหมอ พริกไทยดำ และใบกัญชาเทศ เป็นต้น มักถูกบรรจุในรูปแบบแคปซูล 450 - 500 มิลลิกรัม ขึ้นกับแหล่งผลิต เป็นตำรับที่มีหลักฐานทางการแพทย์สนับสนุนในการใช้ทางคลินิกว่า ยาสมุนไพรนี้มีประสิทธิผลในการลดอาการทางจมูกได้ และพบว่า สมุนไพรสามารถลดอาการได้ไม่แตกต่างจากยา loratadine ซึ่งเป็นยาต้านฮีสตามีนแผนปัจจุบันที่มีใช้กันอย่างแพร่หลาย ตัวยาสมุนไพรนี้มีข้อมูลด้านความปลอดภัย ที่พบว่า ยาไม่ส่งผลต่อตับและไตของผู้ป่วยเมื่อรับประทานอย่างต่อเนื่อง

ยาสมุนไพรปราบชมพูทวีป สามารถใช้ทดแทนยา loratadine ได้ โดยมีข้อดี คือ ไม่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการง่วง อย่างไรก็ตาม ยาสมุนไพรปราบชมพูทวีปต้องรับประทานวันละ 3 – 4 ครั้ง ซึ่งอาจมีผลต่อความสม่ำเสมอในการรับประทาน (compliance) ของผู้ป่วย

ขนาดและวิธีใช้

รับประทานวันละ 3 - 4 กรัม

แบ่งให้วันละ 3 ครั้ง

ข้อควรระวัง/ข้อห้ามใช้

1) ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ ผู้มีไข้ เด็ก
2) ห้ามใช้เมื่อพบภาวะแทรกซ้อนจากการแพ้อากาศ เช่น ไซนัสอักเสบ การติดเชื้อแบคทีเรียที่มีการเจ็บ บริเวณไซนัส ไข้สูง น้ำมูก และเสมหะเขียว เป็นต้น
3) ระวังในผู้ป่วยที่มีประวัติเป็นแผลในกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ
4) ระวังการใช้ในในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับ ไต หรือทางเดินปัสสาวะ
5) อาการไม่พึงประสงค์ ยามีรสร้อนที่อาจทำให้มีอาการแสบร้อนคอ เรอ ท้องอืด ท้องเสีย

อันตรกิริยาระหว่างยา

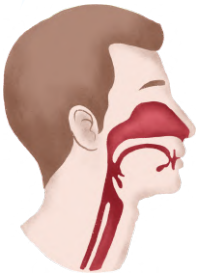
ควรระวังการใช้ยานี้ร่วมกับยา phenytoin, propranolol, theophylline และ rifampicin เนื่องจากตำรับนี้มีพริกไทยในปริมาณสูง

การติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบน

upper respiratory tract infection; URIs

การติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบน (upper respiratory tract infection; URIs)

เป็นโรคที่พบได้บ่อยโดยเกิดจากการติดเชื้อของทางเดินหายใจส่วนบน ซึ่งหมายถึง จมูก คอหอย ทอนซิล กล่องเสียง หรือหูชั้นกลาง โดยไม่มีอาการของการติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนล่าง หรือปอดอักเสบร่วมด้วย โดยชื่อเรียกของการวินิจฉัยมักมีการทับซ้อนกัน โดยโรคในกลุ่ม URIs สามารถให้การวินิจฉัยได้ ดังนี้



1) Acute nasopharyngitis
2) Acute sinusitis
3) Acute rhinitis
4) Acute rhinosinusitis
5) Common cold
6) Nonspecific upper respiratory tract infection
7) Rhinopharyngitis
8) Upper respiratory tract infection (URTI)

URIs มากกว่าร้อยละ 80 เกิดจากเชื้อไวรัส มีการเก็บข้อมูล พบว่าส่วนใหญ่เป็น non-specific URI หรือ common cold รองลงมาเป็น acute pharyngitis หรือ tonsilitis ส่วนการติดเชื้อแบคทีเรีย *Group A streptococci* (GAS) อยู่ที่ร้อยละ 7.9

เชื้อก่อโรค

ไวรัส เป็นสาเหตุส่วนใหญ่ โดยเชื้อไวรัส Rhino/enterovirus เป็นสาเหตุหลักประมาณร้อยละ 30- 50 เชื้อไวรัส Coronavirus พบได้ประมาณ ร้อยละ 10 - 15 และไวรัสอื่น ๆ เช่น Human parainfluenza virus, Influenza virus, Respiratory syncytial virus (RSV), Human metapneumovirus (HMPV), Adenovirus, Bocavirus รวมถึง SARS-CoV-2 (COVID 19) โดยไวรัสบางชนิดอาจมีการระบาดสูงขึ้นเป็นฤดูกาล หรือมีการระบาดในกลุ่มชุมชน เช่น ค่ายทหาร สถานเลี้ยงเด็ก โรงเรียน โรงพยาบาล เป็นต้น โดยเชื้อจะพบได้ในน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ สารคัดหลั่ง และแพร่ได้มากจากการไอจาม โดยติดต่อจากการหายใจ หรือการนำสัมผัสเชื้อ และเชื้อเข้าสู่ทางเดินหายใจ

แบคทีเรีย พบได้ส่วนน้อย เชื้อก่อโรคที่พบได้บ่อย เช่น *Group A streptococcus* ทำให้เกิดคออักเสบ



ยาสมุนไพร ฟ้าทะลายโจร

การติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบน

ยาสมุนไพร ช่วยบรรเทาอาการหวัด



ฟ้าทะลายโจร เป็นพืชล้มลุกมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Andrographis paniculata* (Burm.f.) Wall. ex Nees มีชื่อเรียกอื่น ๆ เช่น ฟ้าทะลาย หญ้ากันงู น้ำลายพังพอน เมฆทะลาย ฟ้าสะท้าน เป็นต้น ถือเป็นยาสมุนไพรที่มีการใช้อย่างยาวนาน และแพร่หลายในทั้งไทย และในเอเชีย เช่น จีน อินเดีย ส่วนที่อยู่เหนือดิน (aerial parts) ถูกนำมาใช้ในสาธารณสุขมูลฐานของประเทศไทยมานาน เพื่อรักษาไข้หวัด เจ็บคอ แผลในปากหรือบนลิ้น อาการไอเฉียบพลัน หรือเรื้อรัง ลำไส้อักเสบ โรคบิด มีสารสำคัญ คือ andrographolide ฟ้าทะลายโจรเป็นสมุนไพรที่ได้ถูกบรรจุอยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติตั้งแต่ พ.ศ. 2542

ขนาดและวิธีใช้

COMMON COLD :
ANDROGRAPHOLIDE
60 - 120 มิลลิกรัมต่อวัน
แบ่งรับประทานวันละ 3 - 4 ครั้ง
ติดต่อกันไม่เกิน 5 วัน

MILD COVID 19 :
ANDROGRAPHOLIDE
180 มิลลิกรัมต่อวัน
แบ่งรับประทานวันละ 3 ครั้ง
ติดต่อกัน 5 วัน

ข้อควรระวัง/ข้อห้ามใช้

1) ห้ามใช้ในผู้ที่แพ้ฟ้าทะลายโจร แพ้พืชในวงศ์ Acanthaceae เช่น เสลดพังพอน ทองพันชั่ง พญาวานร เป็นต้น
2) ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ เนื่องจากอาจทำให้เกิดทารกวิรูป (มีรายงานทำให้แท้งในสัตว์ทดลอง)
3) ข้อมูลในหญิงให้นมบุตรยังไม่มี จึงให้หลีกเลี่ยง
4) หากใช้ยาแล้วมีผื่น ปากบวม ตาบวม หน้าบวม ให้หยุดยาทันที และมาพบแพทย์
5) หากใช้ฟ้าทะลายโจรติดต่อกัน 3 วัน แล้วไม่หาย หรือมีอาการรุนแรงขึ้นระหว่างใช้ยา ควรหยุดใช้ และมาพบแพทย์

อันตรกิริยาระหว่างยา

1) ยาต้านการจับตัวของ เกล็ดเลือด
2) ยาที่ metabolized ผ่าน cytochrome P450

โรคข้อเข่าเสื่อม
(Osteoarthritis of the knee; OA knee)

โรคข้อเข่าเสื่อม
(Osteoarthritis)

เป็นโรคที่มีการทำลายของกระดูกอ่อนผิวข้ออย่างช้า ๆ ต่อเนื่องตามเวลาที่ผ่านไป มีการเปลี่ยนแปลงพยาธิสภาพกระดูกอ่อน (cartilage) รวมถึงขอบกระดูกในข้อ (subchondral bone) มีการหนาตัวขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงของน้ำไขข้อทำให้คุณสมบัติในการหล่อลื่นผิวข้อลดลง

อาการทางคลินิก

1. ปวดข้อเข่าเรื้อรัง ปวดตื้อ ๆ ทั่วบริเวณข้อ ระบุตำแหน่งไม่ชัดเจน ปวดมากขึ้นเมื่อใช้งาน เช่น การเดินขึ้นลงบันได การนั่งงอเข่า อาการทุเลาเมื่อพัก ผู้ป่วยที่มีการอักเสบรุนแรงอาจจะปวดตลอดเวลา
2. ข้อฝืดตึง การเคลื่อนไหวลดลง อาการเป็นมากในช่วงเช้าในการช่วงแรกของการเคลื่อนไหว (morning stiffness) การยึดติดของข้อมัก จะไม่นานเกิน 30 นาที
3. ข้อเข่าผิดรูป เข่าโก่ง แนวขาไม่ปกติทั้งสองข้าง
4. มีเสียงดังในข้อ (Crepitus) ขณะเคลื่อนไหว
5. เมื่อพยาธิสภาพเป็นมาก ข้อเข่าจะมีการจำกัดการเคลื่อนไหว (restricted movement) เหยียดไม่สุด (flexion contracture) การเดินของผู้ป่วยจะมีลักษณะไม่ปกติ

การประเมินความรุนแรงของโรค

การจำแนกระยะ (staging) โรคข้อเข่าเสื่อม โดยใช้ Kellgren-Lawrence radiographic grading scale ดังตาราง

Staging	Finding
0	ภาพรังสีไม่พบข้อเข่าเสื่อม
1	มีปุ่มกระดูกงอกไม่ชัดเจน ซึ่งนัยสำคัญทางคลินิกน้อย
2	มีปุ่มกระดูกงอกชัดเจน แต่ช่องข้ออาจจะแคบลงเล็กน้อย
3	มีปุ่มกระดูกงอกชัดเจน และช่องข้อแคบลงปานกลาง
4	มีปุ่มกระดูกงอกชัดเจน และช่องข้อแคบลงรุนแรงและมีเนื้อกระดูกอ่อนกระด้าง (subchondral sclerosis)

แนวทางการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม

เป้าหมายการรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม คือ บรรเทาอาการปวด ชะลอการดำเนินโรค เพิ่มคุณภาพชีวิตผู้ป่วย และป้องกันภาวะแทรกซ้อน

1. **การรักษาแบบไม่ใช้ยา** ประกอบด้วย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การออกกำลังกาย กายภาพบำบัด และการใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน
2. **การรักษาด้วยยาแผนปัจจุบัน** ประกอบด้วย ยาแก้ปวด Paracetamol ยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ ยาอนุพันธ์ฝิ่น การฉีด Hyaluronic acid หรือ PRP (Platelet-rich plasma) โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ยากลุ่ม SYSADOA (symptomatic slow acting drugs for osteoarthritis)
3. **การผ่าตัดรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม** ประกอบด้วย การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเทียม การผ่าตัดกระดูกเปลี่ยนแนว

ยาสมุนไพร เถาวัลย์เปรียง

เถาวัลย์เปรียง มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Derris scandens* (Roxb.) Benth สารออกฤทธิ์ที่สำคัญ คือ สารกลุ่ม Isoflavonoids ได้แก่ genistein, derrisisoflavone A, lupalbigenin, 6,8-diprenylgenistein, genistein-7-O-[γ-rhamnopyranosyl-(1→6)-β-glucopyranoside] โดยมีกลไกการออกฤทธิ์ต้านการอักเสบโดยสามารถยับยั้งการหลั่ง Nitric oxide และยังสามารถยับยั้งการแสดงออกของ Inflammatory genes เช่น inducible nitric oxide synthase (iNOS), cyclooxygenase-2 (COX-2), interleukin-6 (IL-6), and 5-lipoxygenase (5-LOX) และยังมีการศึกษาที่พบว่าสามารถยับยั้งเอนไซม์ cyclooxygenase 1 (COX-1) และลดการสร้าง leukotriene-B4 (LTB4), ลดการหลั่งเอนไซม์ Myeloperoxidase และลดการสร้าง Eicosanoid

พลการศึกษา

จากการศึกษาประสิทธิภาพของสารสกัดลำต้นเถาวัลย์เปรียง 200 มิลลิกรัม ผู้ป่วย Osteoarthritis เทียบกับ Diclofenac 25 มิลลิกรัม พบว่าผู้ป่วยทั้งสองกลุ่มมีอาการปวดลดลง โดยไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

ขนาดและวิธีใช้

อาการปวดกล้ามเนื้อ:
ยาแคปซูล (ผงจากเถา)
รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม – 1กรัม
วันละ 3 ครั้ง หลังอาหารทันที

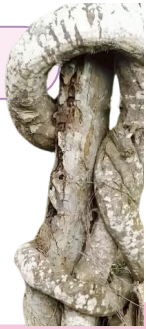
อาการปวดจากข้อเข่าเสื่อม:
ยาแคปซูล (สารสกัด)
รับประทานครั้งละ 400 มิลลิกรัม
วันละ 2 ครั้ง หลังอาหารทันที

ข้อควรระวัง/ข้อห้ามใช้

1) ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์
2) ห้ามใช้ในผู้ที่เคยแพ้ยา
3) ระวังการใช้ในผู้ป่วยที่มีแผลในกระเพาะอาหาร
4) ระวังการใช้ในผู้ที่มีการทำงานของไตบกพร่อง
5) ไม่ควรใช้ร่วมกับยาแก้ปวดกลุ่มยาต้านอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs)

อันตรกิริยาระหว่างยา

เสริมฤทธิ์ยากลุ่ม NSAIDs



ยาสมุนไพร ไพล



ไพล มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Zingiber cassumunar* Roxb. สารออกฤทธิ์ที่สำคัญ คือ น้ำมันระเหย มีสารสำคัญที่เป็นองค์ประกอบ ได้แก่ terpinen-4-ol, sabinene, caryophyllene, cineol, alpha-pinene, beta-pinene, myrcene, terpinene, limonene, p-cymene, terpinolene, eugenol, farneraol, alflabene, 3,4 dimethoxy benzaldehyde, สารสีเหลือง curcumin, cassumunarins A, B, C , สารกลุ่มฟีนิลบิวทานอยด์หลายชนิด เช่น (E)-1-(3,4-dimethoxyphenyl) butadiene (DMPBD) ที่มีฤทธิ์ลดการอักเสบ และสารอื่น ๆ ได้แก่ 4-(4-hydroxyl-1-butenyl)-veratrole, naphthoquinone derivative, vanillin, vanillic acid, veratric acid, β-sitosterol โดยการออกฤทธิ์ พบว่า น้ำมันไพลลดการอักเสบของกล้ามเนื้อ ลดอาการปวดข้อและเคล็ดต่าง ๆ มีรายงานฤทธิ์ในการลดการอักเสบของสารสกัดไพลด้วยเฮกเซน รวมถึงสารที่สกัดได้จากไพลหลายชนิด เช่น เคอร์คิวมิน ซึ่งเป็นสารสีเหลือง น้ำมันหอมระเหย และสารอื่น ๆ เช่น สาร (E)-4 (3',4'-dimethylphenyl) but-3-en-1-ol พบว่ามีฤทธิ์ยับยั้ง prostaglandin สูตรตำรับที่ใช้เป็นยาครีมทาภายนอกที่มีปริมาณน้ำมันหอมระเหยจากเหง้าไพล ร้อยละ 14 โดยปริมาตรต่อน้ำหนัก

ขนาดและวิธีใช้

ครีมที่มีน้ำมันไพล ร้อยละ 14 ทาและถูเบา ๆ วันละ 2 - 3 ครั้ง บริเวณที่มีอาการปวดเมื่อย ปวดบวมจากกล้ามเนื้ออักเสบ เคล็ดยอก ฟกช้ำ



ข้อควรระวัง/ข้อห้ามใช้

1) ห้ามใช้ในผู้ที่เคยมีประวัติแพ้ยานี้
2) ห้ามทาบริเวณเนื้อเยื่ออ่อน เช่น ตา เป็นต้น
3) ห้ามทาบริเวณผิวหนังที่มีบาดแผล หรือมีแผลเปิด



ยาสมุนไพร ขมิ้นชัน (สกัด)

ขมิ้นชัน มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Curcuma longa โดยมีสารออกฤทธิ์ที่สำคัญคือ เคอร์คูมินอยด์ (Curcuminoids) โดยเฉพาะเคอร์คูมิน (Curcumin) กลไกการออกฤทธิ์ มีฤทธิ์ลดการอักเสบโดยยับยั้งเอนไซม์ COX-2 และลดการสร้างสารก่อการอักเสบ มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยปกป้องเซลล์จากความเสียหาย

ขนาดและวิธีใช้

ขมิ้นชัน (สารสกัดเคอร์คูมินอยด์) 500 มิลลิกรัม วันละ 3 ครั้ง หลังอาหารทันที ใช้ติดต่อกันไม่เกิน 4 - 8 สัปดาห์ หากต้องใช้ต่อเนื่องควรปรึกษาแพทย์

ข้อควรระวัง/ข้อห้ามใช้

1) ห้ามใช้ในผู้ที่แพ้ขมิ้นชัน หรือสารในกลุ่มเคอร์คูมินอยด์
2) ห้ามใช้ในผู้ที่มีภาวะอุดตันของท่อน้ำดี เนื่องจากขมิ้นชันกระตุ้นการหลั่งน้ำดี
3) ห้ามใช้ในผู้ที่มีภาวะเลือดออกง่าย หรือใช้ยาต้านการแข็งตัวของเลือด
4) ระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคนิ่วในถุงน้ำดี

อันตรกิริยาระหว่างยา

1) ยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด
2) ยาที่ metabolized ผ่าน cytochrome P450

ยาสมุนไพร เจลพริก

พริก สารสำคัญที่ออกฤทธิ์ ประกอบด้วย สารออกฤทธิ์แคปไซซิน และสารเพิ่มการซึมผ่าน เช่น เมทิลซัลโฟนิลมีเทน (MSM) หรือสารช่วยนำพาอื่น ๆ แคปไซซินออกฤทธิ์โดยยับยั้งสารสื่อประสาท (substance P) ซึ่งมีบทบาทในการส่งสัญญาณความเจ็บปวด เมื่อใช้เป็นประจำจะทำให้ปริมาณสารนี้ลดลง ส่งผลให้ความรู้สึกปวดลดลงตามไปด้วย

ขนาดและวิธีใช้

ทาบาง ๆ ในปริมาณครึ่งข้อนิ้ว บริเวณที่มีอาการปวด วันละ 3 - 4 ครั้ง หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือสัมผัสน้ำร้อน ภายใน 30 นาที หลังทายา

ข้อควรระวัง/ข้อห้ามใช้

1) ผู้ที่แพ้แคปไซซิน หรือสารในตระกูลพริก
2) ห้ามใช้กับผิวหนังที่มีแผลเปิด แผลไหม้ หรือมีการอักเสบรุนแรง
3) ห้ามใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี
4) หลีกเลี่ยงการใช้ในบริเวณใกล้ดวงตา จมูก ปาก หรือเยื่อเมือก
5) ไม่ควรใช้ร่วมกับยาแก้ปวดเฉพาะที่ประเภทอื่น เช่น ยาที่มีเมนทอล หรือไดโคลฟีแนค เพราะอาจเพิ่มการระคายเคือง
6) หลีกเลี่ยงการใช้ร่วมกับผลิตภัณฑ์ให้ความร้อน เช่น แผ่นประคบร้อน หรือครีมร้อน เพราะอาจทำให้เกิดการระคายเคืองรุนแรง

อันตรกิริยาระหว่างยา

พริกเกิดอันตรกิริยาระหว่างกับยาหลายกลุ่ม แต่เจลพริกเป็นยาใช้ภายนอก ความเสี่ยงจึงมีโอกาสเกิดน้อย

ยาสมุนไพรสหัศธารา

ยาสหัศธารา (สหัสธารา) เป็นยาที่ผลิตจากสมุนไพรไทยหลากหลายมากกว่า 20 ชนิด เช่น พริกไทยดำ รากเจตมูลเพลิงแดง ผลสมอไทย และสมุนไพรอื่น ๆ ที่มีฤทธิ์ลดการอักเสบ และบรรเทาอาการปวด ประกอบด้วย พริกไทยล่อน, รากเจตมูลเพลิงแดง, ดอกดีปลี, หัศคุณเทศ, เนื้อผลสมอไทย, รากตองแตก, เหง้าว่านน้ำ, การบูร, ดอกจันทน์, เทียนแดง, ลูกจันทน์, เทียนตาตั๊กแตน, มหาหิงคุ์, เทียนสัตตบุษย์, เทียนขาว,รากจิงจ้อ, เทียนดำ, โกฐกักกรา, โกฐเขมา, โกฐก้านพร้าว และ โกฐพุงปลา

สมุนไพรในตำรับมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ โดยลดการสร้างสารที่ก่อให้เกิดการอักเสบ เช่น prostaglandin และช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ลดอาการปวดและบวมบริเวณที่มีอาการ

ข้อควรระวัง/ข้อห้ามใช้

1. อาจมีอาการคอแห้ง อาการแพ้ เช่น ผื่นคัน ลมพิษ อาการระคายเคืองในกระเพาะอาหาร เช่น คลื่นไส้ ปวดท้อง ร้อนท้อง แสบท้อง หากมีอาการรุนแรง เช่น หายใจลำบาก ควรหยุดใช้ และพบแพทย์ทันที
2. ระวังการใช้ยาในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับ ไต โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคแผลในกระเพาะอาหาร
3. ไม่ควรใช้ยาร่วมกับยากลุ่ม NSAIDs

ขนาดและวิธีใช้

รับประทานครั้งละ 1 - 1.5 กรัม
วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร
เช้า กลางวัน เย็น
ดื่มน้ำอุ่นตาม
เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ
การดูดซึม

อันตรกิริยาระหว่างยา

1) ยากลุ่มที่เป็น CYP3A4 substrate ได้แก่ ritonavir, nifedipine, cyclosporine, triazolam, alfentanil และ simvastatin
2) อาจมีผลเสริมฤทธิ์กับยาต้านการแข็งตัวของเลือด (warfarin)

ยาประคบสมุนไพร



ยาประคบสมุนไพร ประกอบด้วย สารสำคัญหลายชนิด เช่น ไพล ขมิ้นชัน ตะไคร้ การบูร เกลือ โดยกลไกการออกฤทธิ์ ความร้อนช่วยขยายหลอดเลือด ส่งผลให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ลดอาการปวด และบวม สารสำคัญจากสมุนไพร เช่น ไพล ตะไคร้ มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ลดอาการปวด และช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย และการกดและนวดจากลูกประคบ ช่วยคลายความตึงของกล้ามเนื้อ

ขนาดและวิธีใช้

1) นำลูกประคบไปนึ่ง หรืออบไอน้ำให้ร้อน ประมาณ 10 - 15 นาที
2) ทดสอบความร้อนโดยแตะที่แขนก่อนใช้
3) ประคบบริเวณที่มีอาการปวด ครั้งละ 10 - 15 นาที
4) ใช้ซ้ำได้ 2 - 3 ครั้งต่อวัน หรือบ่อยตามต้องการ

ข้อควรระวัง/ข้อห้ามใช้

1. ห้ามใช้ในบริเวณที่มีแผลเปิด แผลไฟไหม้ หรือแผลติดเชื้อ
2. ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงต่อการแท้ง
3. ไม่ควรใช้ในผู้ที่มีโรคเส้นเลือดขอดรุนแรง หรือโรคที่เกี่ยวข้องกับการไหลเวียนโลหิต
4. ไม่ควรใช้ในบริเวณที่มีอาการอักเสบ บาดเจ็บเฉียบพลัน
5. อาจมีผิวหนังแดง หรือรู้สึกแสบร้อน หลังการใช้อาจมีอาการคัน หรือระคายเคือง หากแพ้ส่วนประกอบของสมุนไพร อาจเกิดรอยไหม้หากใช้ลูกประคบร้อนเกินไป

การรักษาด้วยการพอกยา



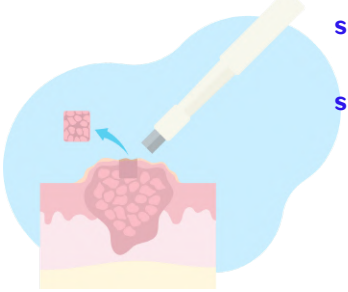
ในตำราโอสถพระนารายณ์ กล่าวถึง “ตำรับยาทาพระเส้น” ส่วนประกอบตัวยา ได้แก่ พริกไทย, กระชาย, ข่า, หอม, กระเทียม, มหาหิงค์, ยาดำ, ตะไคร้หอม, ใบขี้เหล็ก, ใบตองแตก, ใบมะขาม, ใบเลี่ยน และใบมะคำไก่ ซึ่งเป็นตำรับยาที่มีสรรพคุณ แก้เส้นที่ผิดปกติ แก้ลมอัมพาต แก้ลมปัตคาด แก้ตะคริว แก้ลมจับโปง แก้เมื่อยขบ สมุนไพรที่เป็นส่วนประกอบใน “ตำรับยาทาพระเส้น” เป็นยาฤทธิ์ร้อน เหมาะกับการพอกยาในผู้ป่วยลมจับโปงแห้งเข่า ส่วนผสมของยาจะมีฤทธิ์ในการต้านการอักเสบ เช่น พริกไทยมีสาร piperine ซึ่งมีฤทธิ์แก้ปวด กระเทียมมีสารกลุ่มฟลาโวนอยด์ สามารถยับยั้งเอนไซม์ที่กระตุ้นการสร้างสารที่ทำให้เกิดการอักเสบ ยาดำมีสาร aloenin สาร barbaloin และ สาร isobarbaloin ที่มีฤทธิ์ลดการอักเสบ

Radiation induced dermatitis (RID)

Radiation induced dermatitis (RID)

จะพบเฉพาะบริเวณที่ฉายรังสี เป็นผลข้างเคียงที่พบบ่อยจากการฉายรังสี ซึ่งเป็นหนึ่งในขบวนการรักษาโรคมะเร็ง อาการสำคัญของ RID ได้แก่ ความเจ็บปวด แผลเป็น อาการบวม อาการคัน แสบร้อน และความไม่สบายทางร่างกายและจิตใจ อาจเกิดการติดเชื้อจากเชื้อฉวยโอกาสได้ แม้รอยโรคจะหายได้เมื่อเวลาผ่านไป แต่สามารถส่งผลต่อคุณภาพชีวิตได้อย่างมาก และยังจำกัดระยะเวลาการรักษาและปริมาณรังสีที่ฉายรังสี ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย และผลลัพธ์ต่อการรักษาโรคมะเร็งได้

เครื่องมือมาตรฐาน ที่ใช้สำหรับการวินิจฉัยความรุนแรงของโรค นิยมใช้ตามเกณฑ์ของ Radiation Therapy Oncology Group/European Organization for Research and Treatment of Cancer (RTOG/EORTC) แบ่งเป็น 4 ระยะ คือ



ระยะที่ 1 อาการผิวหนังร้อนแดง (Erythema) จะเกิดขึ้นใน 24 ชั่วโมงแรกของการฉายรังสี

ระยะที่ 2 อาการผิวหนังคล้ำขึ้นจากการมีสารสีจับผิวหนัง (Hyperpigmentation) ผลของรังสีจะทำให้ผิวหนังเป็นสีคล้ำ โดยเริ่มเกิดตรงบริเวณรูขุมขนก่อน เพราะเป็นส่วนที่ไวต่อรังสีมากกว่าส่วนอื่น ๆ จะเห็นเป็นจุดดำเล็ก ๆ กระจายตามรูขุมขน

ระยะที่ 3 อาการผิวหนังแห้งเป็นขุย และหลุดลอกเป็นสะเก็ด หรือแผ่นบาง (Dry Desquamation) การหลุดลอกของผิวหนังเป็นการเปลี่ยนแปลงของหนังกำพร้าชั้นนอกสุด (Stratum Corneum) ซึ่งเป็นชั้นที่ไม่มีการแบ่งตัว โดยเซลล์จะมีสีคล้ำก่อนที่จะหลุดลอกเป็นสะเก็ดออกมา

ระยะที่ 4 ผิวหนังแตกเป็นแผล และมีน้ำเหลืองซึม (Moist Desquamation) เกิดเนื่องจากเซลล์ของผิวหนัง และหลอดเลือดถูกทำลายมากขึ้น ผิวหนังจะพองเป็นตุ่มใส ๆ ต่อมาแตกออกเป็นแผล มีน้ำเหลืองไหลซึมออกมา คล้ายแผลจากน้ำร้อนลวก ไฟไหม้ ผิวหนังจะบวมแดง และหลุดลอกมากขึ้น ผู้ป่วยอาจมีอาการปวดแสบปวดร้อนร่วมด้วย

แนวทางการฟื้นฟูและดูแลผิวหนังของผู้ป่วยของโรคผิวหนังอักเสบจากการฉายรังสี

จากคู่มือการดูแลผิวหนังผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับรังสีรักษา ของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ได้เสนอแนวทางการดูแลและรักษาผิวหนังของผู้ป่วย เริ่มจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ป่วย ให้หลีกเลี่ยงการใช้สบู่ หลีกเลี่ยงการถูกแสงแดดแรง ๆ ควรสวมเสื้อผ้าหลวม ๆ ป้องกันการระคายเคืองของผิวหนัง ควรพักผ่อนให้เพียงพอ ทำกิจกรรมเบา ๆ ได้ เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ และเต็มไปด้วยพลังงาน จิบน้ำบ่อย ๆ เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวหนัง หากต้องการใช้ครีมหรือผลิตภัณฑ์บำรุงผิว ควรหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์และควรพบแพทย์ทุกสัปดาห์เพื่อประเมินการตอบสนองต่อการรักษา

การใช้เจลและผลิตภัณฑ์ครีม สมุนไพรว่านหางจระเข้

Radiation induced dermatitis (RID)

เจลว่านหางจระเข้ นิยมนำมาใช้รักษา แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

ข้อควรระวัง สำหรับการใช้เจลว่านหางจระเข้สด คือ การปอกเปลือก และการล้างทำความสะอาดน้ำยางสีเหลืองออก หากล้างออกไม่หมด อาจจะทำให้เกิดการระคายเคืองผิวหนังได้ อีกทั้งยังพบว่า เป็นสมุนไพรที่นิยมนำมาผสมทำผลิตภัณฑ์บำรุงผิวหนัง

มีการวิจัยพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อใช้ในผู้ป่วยโรคผิวหนัง หนึ่งในนั้น คือ **โรคผิวหนังอักเสบจากการฉายรังสี (RID)** และได้มีการพัฒนาสูตร และตำรับของผลิตภัณฑ์ดังกล่าวมาเป็นระยะ ๆ จากผลการวิจัยของ Merchant และคณะ พบว่า การใช้ผลิตภัณฑ์ว่านหางจระเข้ช่วยในการป้องกันการเกิดการ RID ได้เมื่อเทียบกับการใช้ครีมปกติ และเมื่อปี 2022 ได้มีการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า การนำสมุนไพรว่านหางจระเข้มาทำผลิตภัณฑ์ครีม เพื่อใช้สำหรับผู้ป่วยโรค RID นั้น จะช่วยลดอุบัติการณ์ของ RID ได้ดี แต่ต้องใช้ผลิตภัณฑ์ว่านหางจระเข้ก่อนการฉายรังสี โดยเฉพาะการลดอุบัติการณ์การเกิด RID ในระยะที่ 2 และ 3 ได้ดี



กลุ่มอาการทางสมองและระบบประสาท

กลุ่มโรคทางสมองและระบบประสาทที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ชัดเจนของการใช้สารสกัดจากสมุนไพรว่ามีประสิทธิภาพ โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสมองและระบบประสาท และแพทย์ด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟูยอมรับ และได้นำมาใช้ ได้แก่ โรคลมชักรักษายาก (intractable epilepsy) อาการเกร็งและอาการปวดจากระบบประสาทส่วนกลางจากโรคปลอกประสาทส่วนกลางอักเสบ (central neuropathic pain, spasticity form multiple sclerosis) และภาวะปวดเหตุพยาธิสภาพประสาท (neuropathic pain)

โรคลมชักรักษายาก (Intractable Epilepsy)



โรคลมชักรักษายาก (intractable epilepsy) ใช้สารสกัดกัญชาชนิดซีบีดีสูง CBD enriched (CBD:THC > 20:1) แบบหยดใต้ลิ้นในการรักษาโรคลมชัก**ที่ไม่ตอบสนอง**ต่อการรักษาด้วยยากันชักมาตรฐาน และเป็น adjunctive therapy กับยากันชักมาตรฐาน

ขนาดและวิธีใช้

แนะนำให้เริ่มต้นใช้ CBD ขนาด 1 – 3 mg/kg/day ในเดือนแรก ปรับยาขึ้นช้า ๆ CBD 1 – 5 mg/kg/day ทุก 2 – 4 สัปดาห์ จนคุมอาการชักได้ และไม่มีผลข้างเคียง การปรับขนาดยาขึ้นอยู่กับการตอบสนองทางคลินิกของแต่ละบุคคล ขนาดยาสูงสุดที่แนะนำ คือ 25 mg/kg/day โดยขนาดของ THC ⩽ 0.5 mg/kg/day

การบริหารยา

- อมใต้ลิ้น (Sublingual)
- สายให้อาหาร (Feeding tube)

ไม่ควรบริหารยาทางปาก (Oral) เนื่องจากมี First-pass metabolism ที่ต่ำ ทำให้ Bioavailability เมื่อให้ทางปากเหลือประมาณ 6 %

อันตรกิริยาระหว่างยา

ยาที่ metabolized ผ่าน cytochrome P450 เนื่องจาก THC และ CBD มีผลเป็นทั้ง enzyme inducer และ enzyme inhibitor



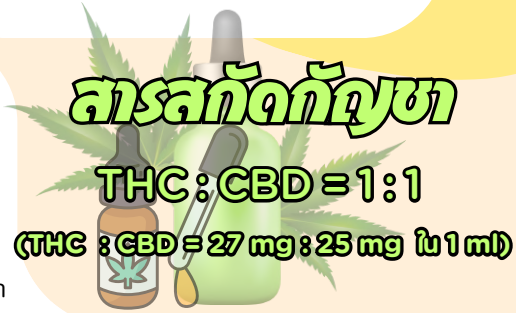
ข้อควรระวัง/ข้อห้ามใช้

1) ห้ามใช้ในผู้ที่มีประวัติแพ้ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการสกัดกัญชา
2) ห้ามใช้ในผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดขั้นรุนแรง หรือไม่สามารถคุมอาการได้
3) อาจพบการทำงานของตับผิดปกติ เช่น เบื่ออาหารโดยไม่ทราบสาเหตุ ปัสสาวะสีคล้ำ อ่อนเพลีย ตัวเหลือง คลื่นไส้ ปวดท้องด้านขวาบน อาเจียน เป็นต้น ควรรีบปรึกษาแพทย์
4) การบริหารยาร่วมกับอาหารที่มีไขมันสูง/แคลอรี่สูง ทำให้ปริมาณยาในเลือดเพิ่มขึ้น
5) การหยุดยา ควรค่อย ๆ หยุดยาเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดอาการชักบ่อยขึ้นและอาการชักแบบต่อเนื่อง

Multiple Sclerosis (MS)

อาการเกร็งและอาการปวดจากระบบประสาทส่วนกลางจากโรคปลอกประสาทส่วนกลางอักเสบ (central neuropathic pain, spasticity form multiple sclerosis)

ใช้สารสกัดกัญชาชนิดอัตราส่วน THC:CBD เป็น 1:1 แบบหยดใต้ลิ้น ในการรักษาอาการปวดจากระบบประสาทส่วนกลางหรืออาการเกร็งจากโรค multiple sclerosis **ที่ไม่ตอบสนอง**ต่อการรักษาด้วยยาแก้ปวดหรือยาลดเกร็งมาตรฐานแล้ว



ขนาดและวิธีใช้

ขนาดยาเริ่มต้น คือ 0.1 ml สัปดาห์แรก 0.1 ml เช้า เย็น (3 วัน) จากนั้นเพิ่มขนาดได้ทุก ๆ 3 วัน แต่ไม่เกิน 1.5 เท่าของขนาดยาก่อนหน้า และช่วงเวลาระหว่างรับยาแต่ละครั้ง ต้องไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง ขนาดยาสูงสุด คือ 1 ml ต่อวัน

ข้อควรระวัง/ข้อห้ามใช้

1) ห้ามใช้ในผู้ที่มีประวัติแพ้ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการสกัดกัญชา ซึ่งอาจเกิดจากส่วนประกอบอื่น ๆ และ/หรือสารที่เป็นตัวทำละลาย (solvent) ที่ใช้ในการสกัด
2) ห้ามใช้ในผู้ที่มีอาการรุนแรงของ unstable cardio-pulmonary disease หรือมีปัจจัยเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจ
3) ห้ามใช้ในผู้ที่เป็นโรคจิตมาก่อน หรือมีอาการของโรคอารมณ์แปรปรวน (concurrent active mood disorder) หรือโรควิตกกังวล
4. หลีกเลี่ยงการใช้ในสตรีมีครรภ์ สตรีที่ให้นมบุตร รวมถึงสตรีวัยเจริญพันธุ์ที่ไม่ได้คุมกำเนิด หรือสตรีที่วางแผนจะตั้งครรภ์

อันตรกิริยาระหว่างยา

ยาที่ metabolized ผ่าน cytochrome P450เนื่องจาก THC และ CBD มีผลเป็นทั้ง enzyme inducer และ enzyme inhibitor

ภาวะปวดเหตุพยาธิสภาพประสาท (neuropathic pain)

ภาวะปวดเหตุพยาธิสภาพประสาท (neuropathic pain)

ใช้สารสกัดพริกแห้ง (capsaicin) ชนิดทาเฉพาะที่ในการรักษาเสริมอาการปวดเหตุพยาธิสภาพประสาทเรื้อรัง



ยาสมุนไพรเจลพริก (สารสกัด Capsaicin)

ขนาดและวิธีใช้

ทาบาง ๆ ในปริมาณครึ่งข้อนิ้ว
บริเวณที่มีอาการปวด วันละ 3 - 4 ครั้ง

ข้อควรระวัง/ข้อห้ามใช้

1) ผู้ที่แพ้แคปไซซิน หรือสารในตระกูลพริก
2) ห้ามใช้กับผิวหนังที่มีแผลเปิด แผลไหม้ หรือมีการอักเสบรุนแรง
3) ห้ามใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี
4) หลีกเลี่ยงการใช้ในบริเวณใกล้ดวงตา จมูก ปาก หรือเยื่อเมือก
5) ไม่ควรใช้ร่วมกับยาแก้ปวดเฉพาะที่ประเภทอื่น เช่น ยาที่มีเมนทอล หรือไดโคลฟีแนค เพราะอาจเพิ่มการระคายเคือง
6) หลีกเลี่ยงการใช้ร่วมกับผลิตภัณฑ์ให้ความร้อน เช่น แผ่นประคบร้อน หรือครีมร้อน เพราะอาจทำให้เกิดการระคายเคืองรุนแรง

อันตรกิริยาระหว่างยา

พริกเกิดอันตรกิริยาระหว่างกับยาหลายกลุ่ม แต่เจลพริกเป็นยาใช้ภายนอก ความเสี่ยงจึงมีโอกาสเกิดน้อย



การใช้ว่านหางจระเข้ในการรักษาโรคทางผิวหนัง

ว่านหางจระเข้ (Aloe vera)
เป็นสมุนไพรที่มีการใช้มาอย่างยาวนาน วุ้นว่านหางจระเข้ มีองค์ประกอบเป็นน้ำร้อยละ 98.5 เป็นสารกลุ่มคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 0.3 โดยมีสารกลุ่มโพลิแซ็กคาไรด์ (polysaccharides) เช่น กลูโคแมนแนน (Glucomannan), เอซีแมนแนน (acemannan) และสารกลุ่มมอโนแซ็กคาไรด์ (monosaccharides) นอกจากนี้ยังมีสารกลุ่มไกลโคโปรตีน (glycoprotein) เช่น อะล็อกทินเอ (aloctin A) และอะล็อกทินบี (aloctin B)

กลไกการออกฤทธิ์



สารสำคัญในว่านหางจระเข้ ออกฤทธิ์เป็น immunomodulatory และ anti inflammatory และช่วยสมานแผล มีการนำมาใช้ในการรักษาโรคผิวหนัง คือ

1. สมานแผลและกระตุ้นการสร้างเซลล์ผิว
2. ปกป้องผิวจากความเสียหายจากรังสี
3. ลดการอักเสบของผิวหนัง
4. ให้ความชุ่มชื้นและลดริ้วรอย
5. ต้านเชื้อรา แบคทีเรีย ไวรัส และมีฤทธิ์รักษาสิว



ขนาดและวิธีใช้

ทาเจลว่านหางจระเข้ บริเวณผิวหนังที่ควรได้รับการรักษา วันละ 3 - 4 ครั้ง

ข้อควรระวัง/ข้อห้ามใช้

1) ห้ามใช้ในผู้ที่แพ้พืชตระกูลลิลลี่ (Liliaceae family) หรือประวัติแพ้ว่านหางจระเข้
2) แนะนำให้ทดสอบกับผิวหนังบริเวณเล็ก ๆ ก่อนใช้ยา เพราะอาจทำให้เกิดอาการแสบร้อน คัน มีผื่นแดง หรือผื่นแพ้สัมผัส และถ้ามีอาการดังกล่าวให้หยุดใช้ยา

อันตรกิริยาระหว่างยา

การใช้ยาทาภายนอกร่วมกับสเตียรอยด์ทาผิว (เช่น ไฮโดรคอร์ติโซน) อาจเพิ่มการดูดซึม

การใช้ยาสมุนไพรพญายอในการรักษาโรคทางผิวหนัง



พญายอ หรือเสลดพังพอนตัวเมีย เป็นยาสมุนไพรไทยที่ได้รับการวิจัยและพัฒนาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ. 2528 โดยมีการศึกษาคุณสมบัติในการต้านการอักเสบและต้านเชื้อไวรัสเริมและงูสวัด โดยสารที่พบว่ามีฤทธิ์ต้านไวรัส ต่อ Herpes simplex virus (HSV-1 และ HSV-2) ได้แก่ สารกลุ่ม beta-galactosyl diglyceride เช่น Monogalactosyl diglyceride (MGDG) และ Digalactosyl diglyceride (DGDG) ซึ่งโครงสร้างจะมีส่วนประกอบของกรดไขมันที่อาจแตกต่างกันได้ สำหรับสารที่มีฤทธิ์ต้านอักเสบ (Anti-inflammatory effect) ได้แก่ สารกลุ่ม Flavonoids เช่น Shaftoside, Orientin, Vitexin, Isoorientin และ Isovitexin สารกลุ่ม Triterpenoids เช่น Lupeol และ Phytosterols ได้แก่ Stigmasterol และ β-Sitosterol

กลไกการออกฤทธิ์

พญายอ มี 4 กลไกที่เกี่ยวข้องในการรักษาโรคทางผิวหนัง คือ

1. ต้านการอักเสบ (Anti-inflammatory effect)
2. ต้านเชื้อไวรัส (Antiviral effect)
3. ลดอาการคันและระคายเคือง (Anti-pruritic effect)
4. ให้ความชุ่มชื้นและลดริ้วรอย
5. สมานแผล (Wound healing effect)



ยาสมุนไพร
ครีมพญายอ

ขนาดและวิธีใช้

เริม และงูสวัด

ทาครีมพญายอ บนตุ่มน้ำ วันละ 5 ครั้ง เป็นเวลา 7 - 14 วัน



งูสวัด

อาจประคบตุ่มน้ำด้วยน้ำเกลือ จากนั้นทายาบนตุ่มน้ำวันละ 3 ครั้ง จนตุ่มน้ำแตกกลายเป็นสะเก็ด จากนั้นทายาบนแผล จนกระทั่งแผลหาย

หูดหงอนไก่

ทาครีมพญายอ บริเวณที่เป็นหูดหงอนไก่ วันละ 4 ครั้ง จนกระทั่งผื่นหายไป (หากทาครีมพญายอมากกว่า 1 เดือน ขนาดของหูดหงอนไก่ไม่ลดลงพิจารณาตัดชิ้นเนื้อส่งตรวจ)

ข้อควรระวัง

1) ผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง เช่น AIDs ผู้ป่วยที่ได้รับการปลูกถ่ายอวัยวะ ผู้ป่วยที่มีภาวะ T-cell defects เป็นต้น
2) เริมกระจายไปบริเวณอื่น (Dissemination)
3) แผลมีสะเก็ดหนา (Acyclovir–resistant herpes simplex infection)
4. ตุ่มน้ำบริเวณตา หน้าผาก และจมูก (Herpes zoster ophthalmicus)
5) ผู้ป่วยที่มีภาวะติดเชื้อแบคทีเรียซ้ำซ้อน (Secondary bacterial infection)
6) ผู้ป่วยตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร

ข้อห้ามใช้

1) ผู้ป่วยมีประวัติแพ้พญายอ หรือส่วนประกอบในครีมพญายอ
2) แผลเปิดขนาดใหญ่



กรมการแพทย์
"ทำดีที่สุดเพื่อทุกชีวิต"

รายละเอียดเนื้อหาเพิ่มเติม
สามารถ Download "คู่มือการใช้ยาสมุนไพรในเวชปฏิบัติ"
ฉบับเต็ม ได้จาก QR Code



กรมการแพทย์
Department of Medical Services



กองวิชาการแพทย์
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
DIVISION OF MEDICAL TECHNICAL AND ACADEMIC AFFAIRS