

# หมอชาวบ้าน

อ่านง่าย เข้าใจง่าย

ฉบับที่ ๕๙๕  
ปีที่ ๕๒ กรกฎาคม ๒๕๖๓  
ISSN ๑๖๖-๐๒๕๒๒๕๐๐-๘



www.thaihealthbook.com, Facebook/thaihealthbook

## โรคตับ จากยาและสมุนไพร

### ใช้ ๓ อย่าง

จะต้านภัย  
เมื่อไม่ถูกยุงลายกัด

### โรคชั้นประหยัด

(ภาวะล้มเลือดออกกัน  
หลอดเลือดที่ขา)

### อัมและอดอย่างไร

ป้องกันเอ็นซีดี, พีเอ็ม ๒.๕,  
ไวรัสโคโรนา ฯลฯ

เรื่องของ

### น้ำจับเสียง

เครื่องต้มสมุนไพรแก้ร้อนใน (แพทย์จีน)

### อยู่ไกล เดินไม่ได้ ไปลำบาก

ป่วย!! แต่ไม่อยากออกมาคลินิก (หมอไทย)

ประเทศไทย  
หลังโควิดควรจะ  
เป็นอย่างไร  
(คุยกับผู้อ่าน หน้า ๘)

วิกฤตใหญ่  
ที่ไม่มีทางออก  
เพราะเป็นวิกฤตที่เกิดจาก  
“อริชชา” หรือ  
ทิศทางการพัฒนาที่ผิด ๆ  
(บนเส้นทางชีวิต)

๕๒  
ชาเมียง...พืชแห่ง  
อารยธรรมล้านนา  
ต้นไม้-ใบหญ้า

๕๙  
โยคะกับการสลับ  
รุกรมหายใจ  
โยคะศาสตร์

๓๕  
ระเบียบวินัยที่  
มีความสุข  
เด็กกับครอบครัว

ที่มาภาพ : milenaviracocha@123rf.com, Kateyina.Kon@123rf.com

เพื่อชีวิต สุขภาพ สังแวดล้อม

# หมอชาวบ้าน

# สารบัญ

## สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

๓๖/๖ ซอยประดิพัทธ์ ๑๐ ถนนประดิพัทธ์  
แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐  
โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616  
โทรสาร 0 2271 1806, 0 2271 0170

## บรรณาธิการนิตยสารหมอชาวบ้าน

โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616  
โทรสาร 0 2271 1806, 0 2271 0170  
E-mail : productMCB@hotmail.com  
www.thaihealthbook.com

## เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ หัตถิธรินทร์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุรเกียรติ อاخานานุกาฬ

## คณะบรรณาธิการ

ศ.นพ.เกษียร ภัคคานนท์  
แก้ว วิฑูรย์เธียร  
รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร  
ผศ.เนตรนา ชุมทอง  
วีรพงษ์ เกรียงสินยศ  
นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์  
ศิริพร โกลूम  
ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร  
นพ.สุรชัย ปัญญาพฤกษ์พงศ์  
ครูสุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์  
นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์  
นพ.อำนาจ บาลี

## ประสานงาน

นิรมล ลิมปิไชติพงษ์  
ณิลดา สุขชา

## ศิลปกรรม

อดิศร จินดาอนันต์ยศ  
สุชาติภย์ รักพืช

## โฆษณา

เอกชัย ศิลลาอาสน์

## บัญชี/การเงิน

นงนุช จินดาอนันต์ยศ

## จัดจำหน่าย

บริษัท พิษณุบุญจัดจำหน่าย จำกัด  
โทร. 0 2278 0709-12

## พิมพ์ที่

พิมพ์ดี บจก.

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์  
ในนิตยสารหมอชาวบ้านเป็นไป  
ตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า  
คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง  
เห็นด้วยเสมอไป



๑๒

เรื่องเด่น

โรคตับจากยาและสมุนไพร

## คุยกับผู้อ่าน

ประเทศไทยหลังโควิด  
ควรจะเป็นอย่างไร

## บอกเล่าเก้าสิบ

สู่ชนะสงครามโควิดด้วยพลังเครือข่าย  
ทางสังคม

## เรื่องเด่น

โรคตับจากยาและสมุนไพร

## คนใช้หัวเราะ คุณหมอที่รัก

อาหารเช้า เราต้องกิน

## ก้าวทันสุขภาพ

อิมและอดอย่างไร ป้องกันเอ็นซีดี,  
ทีเอ็ม ๒.๕, ไวรัสโคโรนา ฯลฯ

๔๘



## ซีโรค-แองยา

ใช้ ๓ อย่างจะห่างหาย  
เมื่อไม่ถูกยุงลายกัด

## แพทย์แพนจีน

เรื่องของน้ำจืดเลี้ยง  
เครื่องต้มสมุนไพรแก้ร้อนใน

## สุขภาพดี วิถีหมอไทย

อยู่ไกล เดินไม่ได้ ไปลำบาก

## ถนนสุขภาพ

สัญญาณเตือนแรก ๆ :  
อาการอันตรายถึงชีวิต

## รายงานพิเศษ

๔ มาตรการจัดระเบียบคลินิกความงาม  
หลังการปลดล็อก

## เข้าครัว

ต้มชาสารพัดเห็ดใบมะขามอ่อน

## ต้นไผ่-ใบหญ้า

ชาเมี่ยง พืชแห่งอารยธรรมล้านนา

## นวดไทย

สิ่งแรกที่ควรศึกษาสำหรับ “นวดไทย”

## โยคะศาสตร์

โยคะกับการสลักรูจุมุกหายใจ

๒๖

๓๑

๓๔

๓๖

๔๔

๔๘

๕๒

๕๖

๕๙



**คุยกับจิตแพทย์** ๖๓  
การบูลลี่...พฤติกรรมที่ไม่ควรมองข้าม  
(ตอนจบ)

**โรคน่ารู้** ๖๕  
ภาวะลิ้มเลือดออกกันหลอดเลือดที่ขา

**บนเส้นทางชีวิต** ๖๘  
แผนสงครามเบ็ดเสร็จ  
เพื่อเอาชนะความยากจน  
และการขาดความเป็นธรรม :  
ประเทศไทย ณ จุดพลิกผัน

**เด็กกับครอบครัว** ๗๕  
ระเบียบวินัยที่ดีมีความสุข

**ผู้สูงอายุ** ๗๗  
สายตาเสื่อมลง

**สมาชิกหมอชาวบ้านสัมพันธ์** ๗๙  
**โครงการสนับสนุน**  
**นิตยสารหมอชาวบ้าน** ๘๐

๕๙



## ขอเชิญชวนสมัครสมาชิก นิตยสารหมอชาวบ้าน

- สมาชิกใหม่ วันที่สมัคร..... เริ่มตั้งแต่เดือน.....
- ต่ออายุสมาชิก ชื่อ-นามสกุล.....  
(จัดส่งที่อยู่เดิม ไม่ต้องกรอกข้อมูลด้านล่าง)

มีความประสงค์ขอรับเป็นสมาชิกนิตยสารหมอชาวบ้าน

- สมาชิก 1 ปี 12 ฉบับ ราคา 720 บาท**  
**สิทธิพิเศษ** สมาชิกจะได้รับส่วนลด **15%**  
เมื่อซื้อหนังสือของ สนพ.หมอชาวบ้าน
  - สมาชิกอุปถัมภ์ 1 ปี 12 ฉบับ ราคา 650 บาท**  
บริจาคให้  วัด  โรงเรียน  
 เรือนจำ  อื่นๆ .....
- (หรือให้จัดหาให้)



### ข้อมูลที่อยู่จัดส่งหรือออกไปเสร็จ

ชื่อ-นามสกุล / หน่วยงาน / บริษัท .....

ที่อยู่..... หมู่ที่..... หมู่บ้าน.....

ซอย..... ถนน.....

แขวง/ตำบล..... เขต/อำเภอ.....

จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์ / มือถือ .....

E-mail..... Line ID : .....

### ชำระค่าสมัครโดย

- ผ่านธนาคาร ชื่อบัญชี สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน
    - ธนาคารกสิกรไทย เลขที่บัญชี 016-2-57832-4 สาขาถนนประดิพัทธ์
    - ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 026-2-25837-6 สาขารามาริบดี
    - ธนาคารกรุงไทย เลขที่บัญชี 034-1-77787-0 สาขาประดิพัทธ์
  - ธนาคารดี สั่งจ่ายในนาม สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน ปณ.ประดิพัทธ์
- \*\*โปรดติดต่อแจ้งการชำระเงิน กลับมายังสำนักพิมพ์ฯ ทุกครั้ง\*\***

### ช่องทางการส่งใบสมัครและหลักฐานการโอนเงิน

กรอกใบสมัครและถ่ายรูปใบสมัครแล้วส่งกลับมาที่ (เลือกที่ท่านสะดวกเพียง 1 ช่องทาง)

1. ส่งทาง Line ID : thaihealthbook.com
2. ส่งทางโทรสาร 0-2271-1806, 0-2271-0170
3. ส่งทางไปรษณีย์มาที่ บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด  
36/6 ถ.ประดิพัทธ์ ซ.10 แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400  
โทรศัพท์ 0-2278-5533, 0-2278-1616, 08-6992-0875 www.thaihealthbook.com



## เรื่องเด่น

อ.พญ.เกศินี เรือรถานนท์, ศ.บพ.รังสรรค์ ฤกษ์นิมิตร

สาขาวิชาโรคระบบทางเดินอาหาร คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย

# โรคตับ



โรคตับจากยาและสมุนไพร มีแนวโน้มพบได้มากขึ้น เนื่องจากการสั่งจ่ายยาของแพทย์ รวมถึงยาในท้องตลาด และการใช้สมุนไพร อาหารเสริม ที่เพิ่มมากขึ้นในปัจจุบัน

อุบัติการณ์ของโรคตับจากยาที่แท้จริงไม่เป็นที่ทราบแน่ชัด เนื่องจากมีข้อจำกัดในการวินิจฉัย

ในฝั่งประเทศตะวันตก มีรายงานตับอักเสบจากยา ประมาณ ๑๔-๑๙ ราย ต่อประชากร ๑๐๐,๐๐๐ คน<sup>1</sup> ส่วนมากเกิดจากยาปฏิชีวนะ และเป็นสาเหตุของการถอนใบอนุมัตยาที่พบได้บ่อยที่สุด<sup>2</sup> ส่วนในทวีปเอเชีย พบว่ามีความชุกของโรคตับจากสมุนไพรมากกว่า<sup>3</sup>

### ทีมภาพ

- olegdudko@123rf.com
- szefei@123rf.com
- PENCHAN PUMILA@123rf.com
- tan4ikk@123rf.com
- Marilyn Barbone@123rf.com
- Prasit Rodphan@123rf.com

# จากยาและสมุนไพร

## นิยามโรค

โรคตับจากยาและสมุนไพร คือ ความผิดปกติของตับ ที่เกิดจากยา การใช้ยา อาหารเสริม สมุนไพร ตลอดจนจนสารเคมีต่าง ๆ ส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บของตับ

ยาหรือสารแต่ละชนิดจะก่อให้เกิดการบาดเจ็บของตับในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป<sup>4</sup>

## พยากรณ์และปัจจัยเสี่ยงของโรค

เมื่อยาหรือสมุนไพรเข้าสู่ร่างกายแล้ว ตับเป็นอวัยวะที่ทำการแปรสภาพยา ก่อให้เกิดเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ที่มีการออกฤทธิ์เปลี่ยนแปลงไป

ความหลากหลายทางพันธุกรรมในกลุ่มประชากรทำให้กลไกการแปรสภาพยา มีความเสี่ยงของการเกิดพิษต่อตับแตกต่างกันในแต่ละคน แม้ได้รับยาหรือสารตัวเดียวกัน<sup>5</sup>

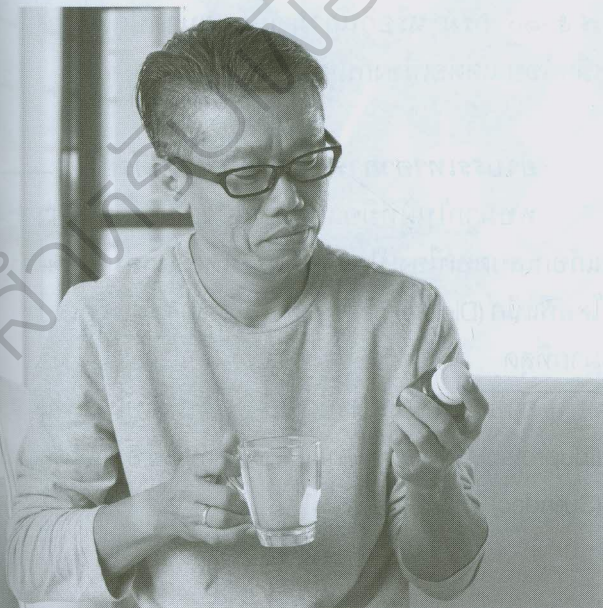
**ความเสี่ยงของการเกิดพิษต่อตับแตกต่างกันในแต่ละคน แม้ได้รับยาหรือสารตัวเดียวกัน**

ปัจจัยที่อาจทำให้ผู้ป่วยเสี่ยงต่อภาวะตับเป็นพิษจากยาและสมุนไพร นอกเหนือจากพันธุกรรมแล้ว คือ การเป็นผู้สูงอายุ การมีภาวะทุพโภชนาการ การใช้ยาหรือสมุนไพรหลายชนิดร่วมกัน การสูบบุหรี่ และการมีโรคตับอักเสบเรื้อรังร่วม เช่น โรคไวรัสตับอักเสบบี/ซี ภาวะคั่งไขมันตับ หรือโรคตับแข็งทุกชนิดรวมทั้งจากพิษสุรา

## อาการและอาการแสดง

ผู้ป่วยโรคตับจากยาและสมุนไพร อาจเป็นได้ตั้งแต่ไม่มีอาการ, มีอาการไม่จำเพาะ คล้ายโรคตับอักเสบจากสาเหตุอื่น เช่น อ่อนเพลีย ปวดเมื่อย กินอาหารได้น้อย สีปัสสาวะเข้มขึ้น ดีซ่าน ปวดข้อ มีผื่น หรือมีอาการรุนแรงจนเกิดตับวายก็ได้

ดังนั้น ผู้ป่วยควรแจ้งยาหรือสมุนไพรที่ใช้ต่อแพทย์ผู้รักษา และควรคิดถึงโรคตับจากยาหรือสมุนไพร ในผู้ที่หาสาเหตุการบาดเจ็บของตับไม่ได้แน่ชัดเสมอ



## ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ

โรคตับจากยาและสมุนไพร ไม่มีการตรวจวินิจฉัยทางห้องปฏิบัติการที่จำเพาะ หากตรวจการทำงานของตับมักพบค่าเอนไซม์ตับสูงผิดปกติ

โดยทั่วไประดับของเอนไซม์ตับที่เพิ่มขึ้นไม่สัมพันธ์กับความรุนแรงของโรค แต่อาจช่วยบ่งชี้สาเหตุของโรคได้

## การวินิจฉัย

เนื่องจากอาการทางคลินิกที่ไม่เฉพาะเจาะจง และไม่มีการตรวจวินิจฉัยทางห้องปฏิบัติการที่จำเพาะ

การวินิจฉัยจึงมักต้องแยกโรคตับอักเสบจากสาเหตุอื่นออกไปก่อน และพิจารณาข้อมูลอื่นประกอบ<sup>๑</sup> ได้แก่

๑. มีประวัติการได้รับยาหรือสมุนไพร ที่อาจเป็นสาเหตุของการเกิดพิษต่อตับ
๒. ระยะเวลาที่ได้รับสารพิษสอดคล้องกับอาการพิษต่อตับ โดยระยะเวลาตั้งแต่เริ่มได้รับยาหรือสมุนไพร จนกระทั่งเริ่มมีอาการ หรือมีผลเลือดผิดปกติ มักอยู่ระหว่าง ๕-๙๐ วัน จึงจะถือว่ามีความสัมพันธ์อย่างมากกับภาวะตับเป็นพิษที่เกิดขึ้น
๓. พิจารณารูปแบบการบาดเจ็บต่อตับ ว่าเข้าได้กับสารที่สงสัยหรือไม่ หากสารที่สงสัยมีรายงานที่เข้าได้กับรูปแบบของพิษที่พบ จะยิ่งเพิ่มความน่าเชื่อถือได้มากยิ่งขึ้น
๔. เมื่อหยุดใช้ยาหรือสมุนไพรนั้นแล้ว อาการอาการแสดงของพิษต่อตับและผลเลือดดีขึ้น
๕. หลังหยุดยาแล้ว หากร่างกายได้รับยาสมุนไพร อาหารเสริม หรือสารเคมีชนิดเดิม จะทำให้เกิดพิษต่อตับในรูปแบบเดิม แต่อาจมีอาการรวดเร็วและรุนแรงกว่าเดิมได้

## ไดโคลฟีแนก เป็นยาที่มีรายงานตับอักเสบมากที่สุด

ในปัจจุบันมีการรายงานว่า ยาสมุนไพร และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่างๆ มากกว่า ๑,๐๐๐ ชนิดสามารถก่อให้เกิดความเป็นพิษต่อตับทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ จึงขอยกตัวอย่างสารบางชนิดที่พบบ่อยในประเทศไทย ดังนี้

### ตัวอย่างยาที่มีรายงานพิษต่อตับที่พบบ่อย

#### ยาแก้ปวด พาราเซตามอล

เป็นสาเหตุของตับอักเสบเฉียบพลันที่พบบ่อยในประเทศตะวันตก

ในประเทศไทยมักพบในผู้ที่ตั้งใจกินเพื่อหวังให้เกิดพิษ

พิษจากยาพาราเซตามอล พบได้ ๒ แบบหลัก คือ การกินยาครั้งเดียวในปริมาณมากเกินไปเกินกว่า ๗.๕-๑๐ กรัม หรือกินยามากเกินขนาดปกติเพียงเล็กน้อย แต่ต่อเนื่องกันหลายครั้ง<sup>๑</sup>

#### ยาบรรเทาอาการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์

พบมากในผู้ที่มีอาการเจ็บปวดเรื้อรังที่ใช้ยาแก้อักเสบต่อเนื่องเป็นเวลานาน โดยในกลุ่มนี้ ไดโคลฟีแนก (Diclofenac) เป็นยาที่มีรายงานตับอักเสบมากที่สุด

ยาอื่นๆ ที่มีรายงานพบบ่อย เช่น ไอบูโพรเฟน (Ibuprofen), ไพร์อกซิแคม (Piroxicam) หรือ ซูลินแดค (Sulindac) เป็นต้น<sup>๑</sup>

### ยาปฏิชีวนะ

อะม็อกซิซิลลิน-คลาวูลานิกแอซิด (Amoxicillin-clavulanate) เป็นยาปฏิชีวนะที่รายงานพบการเป็นพิษต่อตับบ่อยที่สุด พิษมักเกิดในผู้ป่วยบางรายอย่างคาดเดาไม่ได้ มักพบหลังได้รับยาประมาณ ๑-๘ สัปดาห์<sup>1</sup>

ยาปฏิชีวนะชนิดอื่นเองก็มีรายงานพิษต่อตับเมื่อใช้เป็นเวลานาน เช่น ยากลุ่มเซฟาโลสปอริน (Cephalosporin), แมโครไลด์ (Macrolides) หรือ ฟลูออโรควิโนโลน (Fluoroquinolone)

### ยารักษาวัณโรค

เป็นกลุ่มยาที่พบพิษต่อตับได้บ่อยที่สุดกลุ่มหนึ่ง โดยการรักษาวัณโรคมักต้องใช้ยาร่วมกันหลายชนิด ทำให้ยากต่อการระบุเจาะจงตัวยาก่อพิษ

ยาในกลุ่มนี้ที่รายงานพิษต่อตับ ได้แก่ ไพราซิनाไมด์ (Pyrazinamide), ไอโซไนอะซิด (Isoniazid) และไรแฟมพิซิน (Rifampicin) ในขณะที่ยาอีแทมบูทอล (Ethambutol) และ สเตรปโตมัยซิน (Streptomycin) นั้นไม่พบรายงานพิษต่อตับ<sup>10</sup>

### ยากันชัก

ฟีนีโทอิน (Phenytoin) และคาร์บามาซีพีน (Carbamazepine) เป็นยากันชักที่นิยมใช้ เมื่อยาเปลี่ยนแปลงที่ตับอาจก่อให้เกิดสารซึ่งเป็นพิษต่อตับโดยตรง หากรับยาต่อเนื่องอาจพบระดับเอนไซม์ตับเพิ่มสูงขึ้น โดยมักพบภายใน ๖ สัปดาห์

ยากันชักอื่นๆ ที่พบลักษณะเดียวกัน ได้แก่ วาลโปรอิกแอซิด (Valproic acid)

### ยาลดไขมัน

ยากลุ่มสแตติน (Statin) มีรายงานการพบระดับเอนไซม์ตับเพิ่มสูงขึ้นโดยไม่มีอาการ ส่วนมากเกิดชั่วคราว และดีขึ้นได้เองแม้ได้รับยาต่อเนื่อง อุบัติการณ์ตับอักเสบรุนแรงพบได้น้อย

ในผู้ที่จำเป็นต้องได้รับยาลดไขมันชนิดนี้ ควรตรวจค่าเอนไซม์ตับก่อนเริ่มยา และทุกครั้งที่มีการปรับขนาดยา เพื่อเฝ้าระวังภาวะตับอักเสบ<sup>11</sup>







ความเป็นพิษต่อดับของสารสกัดจากชาเขียว และ รายงานก่อให้เกิดตับอักเสบ ทั้งเฉียบพลัน และเรื้อรัง เมื่อใช้ปริมาณมาก<sup>15</sup>

**เห็ดหลินจือ :**

มักใช้สารสกัดเป็นส่วนประกอบของยาจีน กิน เพื่อต้านมะเร็ง บำรุงตับ บำรุงไต แต่มีรายงานก่อให้เกิดตับอักเสบและตับวายจากการบริโภค โดยกลไกที่ไม่ทราบแน่ชัด<sup>16</sup>

**ยาสมุนไพรจีน :**

มักเป็นการผสมผสานของสมุนไพร ๔-๖ ชนิด รวมกัน เพื่อรักษาโรคหรือบำรุงร่างกาย

การผสมกันของสมุนไพรหลายชนิด ทำให้ การระบุถึงต้นตอของการเกิดพิษต่อดับทำได้ลำบาก อีกทั้งเคยมีรายงานการปนเปื้อนของสารสังเคราะห์ และโลหะหนักในตำหรับยา<sup>13</sup>



**อาหารเสริมสร้างกล้ามเนื้อ :**

มักมีลักษณะเป็นเม็ดสำหรับกิน หรือผงชงดื่ม ซึ่งกลุ่มวัยรุ่นนิยมใช้ประกอบกับการออกกำลังกายเพื่อ เพิ่มกล้ามเนื้อในปัจจุบัน อาจก่อให้เกิดตับอักเสบ และรุนแรงถึงขั้นตับวายได้<sup>13</sup>



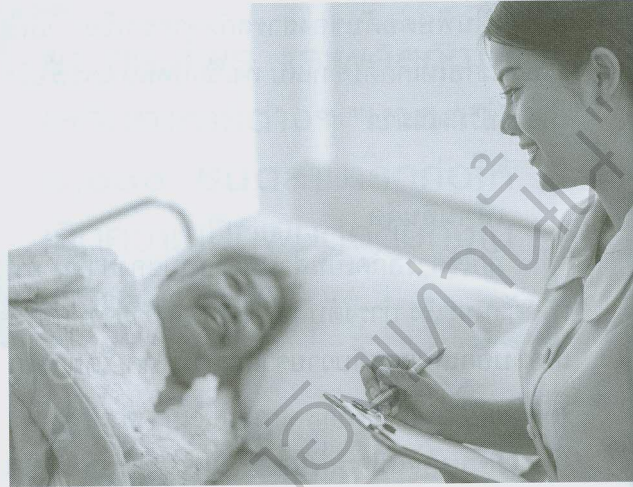
**ตารางสรุปตัวอย่างรายชื่อยาและสมุนไพร ที่มีโอกาสก่อพิษต่อดับ**

กลุ่มยา	รายชื่อยาที่มีรายงานพิษต่อดับ
ยาแก้ปวดลดไข้	พาราเซตามอล
ยาบรรเทาอาการ อักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์	Diclofenac, Ibuprofen, Piroxicam, Celecoxib, Sulindac, etc.
ยาปฏิชีวนะ	Amoxicillin-clavulanate, Erythromycin, Roxithromycin, Clarithromycin, Azithromycin, Norfloxacin, Ciprofloxacin, Sulfonamide, Tetracyclin, Nitrofurantoin
ยารักษาวัณโรค	Isoniazid, Rifampicin, Pyrazinamide
ยากันชัก	Phenytoin, Carbamazepine, Valproic acid, Phenobarbital
ยาลดไขมัน	ยากลุ่ม statin
<b>สมุนไพรที่มีรายงานพิษต่อดับ</b>	
สมุนไพรรูปแบบยาจีน	ใบชี่เหล็ก, บอระเพ็ด, ว่านชักมดลูก, ว่านหางจระเข้, สารสกัดชาเขียว, เห็ดหลินจือ, ยาสมุนไพรจีน, อาหารเสริมสร้างกล้ามเนื้อหรือลดน้ำหนัก

## การรักษา

โรคตับจากยาและสมุนไพรส่วนมากไม่มีการรักษาที่จำเพาะ ดังนั้น การตรวจหาและหยุดใช้ยาที่เป็นพิษต่อตับในระยะเริ่มแรก จึงมีความสำคัญอย่างมาก ทำให้สามารถป้องกันและลดการเกิดตับอักเสบรุนแรงได้

แต่หากมีการใช้ยาด้วยขนาดสูง หรือตับมีการอักเสบรุนแรงแม้หลังหยุดใช้ยา ถึงขั้นตับวาย ผู้ป่วยอาจจำเป็นต้องรักษาด้วยการปลูกถ่ายตับในที่สุด



## พยากรณ์โรค

ผู้ป่วยทั่วไปหลังจากหยุดใช้ยา จะมีอาการดีขึ้นภายใน ๑-๒ สัปดาห์ และร่างกายมักกลับสู่สภาพปกติภายใน ๒-๓ เดือน

อย่างไรก็ตาม มีผู้ป่วยประมาณร้อยละ ๑๐ จะมีอาการรุนแรง มีโอกาสเกิดภาวะตับวายได้สูง และพยากรณ์โรคไม่ดี โดยมีปัจจัยเสี่ยงคือ ระดับเอนไซม์ตับสูง, ดีซ่านมาก, เกิดเลือดคั่งดำ, ค่าแอลบูมินต่ำ หรือมีไตวายร่วมด้วย<sup>17</sup>

## คำแนะนำ

ในผู้ป่วยโรคตับเรื้อรังโดยเฉพาะอย่างยิ่งภาวะตับแข็ง, ผู้สูงอายุ, ผู้ที่มีภาวะทุพโภชนาการ หรือใช้ยาหลายชนิดอยู่แล้ว ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาและสมุนไพรที่ไม่จำเป็น และต้องแจ้งแพทย์ทุกครั้งถึงโรคพื้นฐานดังกล่าวเพื่อที่แพทย์จะได้ปรับขนาดยา และ ระวังการให้ยาที่เสี่ยงต่อการก่อโรคตับจากยาและสมุนไพร



### เอกสารอ้างอิง

1. Hoofnagle JH, Bjornsson ES. Drug-Induced Liver Injury - Types and Phenotypes. *N Engl J Med.* 2019;381(3):264-73.
2. Sandhu N, Navarro V. Drug-Induced Liver Injury in GI Practice. *Hepatol Commun.* 2020;4(5):631-45.
3. Teo DC, Ng PS, Tan SH, Lim AT, Toh DS, Chan SY, et al. Drug-induced liver injury associated with Complementary and Alternative Medicine: a review of adverse event reports in an Asian community from 2009 to 2014. *BMC complement Altern Med.* 2016;16:192.
4. Aithal GP, Watkins PB, Andrade RJ, Larrey D, Molokhia M, Takikawa H, et al. Case definition and phenotype standardization in drug-induced liver injury. *Clin Pharmacol Ther.* 2011;89(6):806-15.
5. Ocete-Hita E, Salmerón-Fernández M, Urrutia-Maldonado E, Muñoz-de-Rueda P, Salmerón-Ruiz M, Martínez-Padilla M, et al. Analysis of Immunogenetic Factors in Idiosyncratic Drug-Induced Liver Injury in the Pediatric Population. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2017;64(5):742-47.
6. Danan G, Teschke R. RUCAM in drug and herb induced liver injury: the update. *Int J Mol Sci.* 2015;17(1):14.
7. Shen T, Liu Y, Shang J, Xie Q, Li J, Yan M, et al. Incidence and etiology of drug-induced liver injury in Mainland China. *Gastroenterology.* 2019;156(3):2230-2241.e11.
8. Jaeschke H. Acetaminophen: dose-dependent drug hepatotoxicity and acute liver failure in patients. *Dig Dis.* 2015;33(4):464-71.
9. Meunier L, Larrey D. Recent advances in hepatotoxicity of non steroidal anti-inflammatory drugs. *Ann Hepatol.* 2018;17(2):187-91.
10. Ramappa V, Aithal GP. Hepatotoxicity related to anti-tuberculosis drugs: mechanisms and management. *J Clin Exp Hepatol.* 2013;3(1):37-49.
11. Björnsson ES. Hepatotoxicity of statins and other lipid-lowering agents. *Liver Int.* 2017;37(2):173-8.
12. Huang WT, Tu CY, Wang FY, Huang ST. Literature review of liver injury induced by *Tinospora crispa* associated with two cases of acute fulminant hepatitis. *Complementary Ther Med.* 2019;42:286-91.
13. Bunchorntavakul C, Reddy KR. Review article: herbal and dietary supplement hepatotoxicity. *Aliment Pharmacol Ther.* 2013;37(1):3-17.
14. Yang HN, Kim DJ, Kim YM, Kim BH, Sohn KM, Choi MJ, et al. Aloe-induced toxic hepatitis. *J Korean Med Sci.* 2010;25(3):492-5.
15. Isomura T, Suzuki S, Origasa H, Hosono A, Suzuki M, Sawada T, et al. Liver-related safety assessment of green tea extracts in humans: a systematic review of randomized controlled trials. *Eur J Clin Nutr.* 2016;70(11):1221-9.
16. 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.
17. Robles-Díaz M, Lucena MI, Kaplowitz N, Stephens C, Medina-Cáliz I, González-Jiménez A, et al. Use of Hy's law and a new composite algorithm to predict acute liver failure in patients with drug-induced liver injury. *Gastroenterology.* 2014;147(1):109-118.e5.

# เรื่องของ น้ำจิบเสียง

## เครื่องดื่มสมุนไพรจีน แก้ร้อนใน

(ตอนที่ ๑)

ที่มาภาพ : Antonina Vlasova©123rf.com

หลายคนคงจะคุ้นเคยกับน้ำดื่มสมุนไพรจีนพื้นบ้านของชาวจีน เมื่อเวลาที่มีไข้ เจ็บคอ คอแห้ง มีแผลร้อนในในปาก ในช่วงของอากาศเปลี่ยนแปลง หรือกินอาหารฤทธิ์ร้อน อาหารทอด อาหารเผ็ด มักจะได้รับคำแนะนำให้ไปดื่มสมุนไพรแก้ร้อนในที่รู้จักและคุ้นเคยในภาษาไทยทับศัพท์จีนแต่จิวว่า “น้ำจิบเสียง” (จิบเหลียงจ้วย; 杂凉水) หรือ “ชาจิบเสียง” (杂凉茶)

### ความหมายของ “จิบเสียง”

จิบเสียง (จีนตัวย่อ : 杂凉; จีนตัวเต็ม : 雜凉) เป็นคำอ่านของภาษาจีนแต่จิว

杂 : จีนกลางอ่านว่า จ่า (zá) แปลว่า เบ็ดเตล็ด หลากอย่าง ปนเป  
คละรวมกัน

涼 : จีนกลางอ่านว่า เหลียง (liáng) แปลว่า เย็น

**น้ำจับเลี้ยง** หมายถึง ของเย็นหลายอย่าง คือ เครื่องดื่มหรือน้ำจากสมุนไพรฤทธิ์เย็นหลายชนิด มารวมกัน ไม่จำเป็นว่าต้องเป็น ๑๐ อย่าง

คำว่า จับ (杂) ภาษาแต้จิ๋วฟังเสียงกับคำว่า จับ (+) ซึ่งแปลว่า ๑๐ ทำให้เข้าใจผิดว่า น้ำจับเลี้ยง ใช้สมุนไพร ๑๐ อย่าง

## ความเป็นมา เหลียงฉา (凉茶) เครื่องดื่มสมุนไพรจีน

เหลียงฉา (凉茶) ไม่ได้หมายถึง ชาเย็น (ชาที่มีฤทธิ์เย็นมาก) แต่เป็นเครื่องดื่มสมุนไพรจีนที่มีฤทธิ์ค่อนข้างเย็น (凉) แต่ไม่เย็นมาก (寒) ที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ เป็นภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่ถ่ายทอดสืบต่อกันมายาวนาน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อลดความร้อนในร่างกาย ขับความร้อนจากอากาศในฤดูร้อน และขับความแห้งทำให้เจ็บคอในฤดูใบไม้ร่วงหรือฤดูหนาว

เหลียงฉาใช้ในหมู่ประชาชนค่อนข้างกว้างขวาง โดยไม่ต้องให้แพทย์จีนเขียนตำรับสมุนไพรให้เป็นการเฉพาะราย ชาวบ้านทั่วไปสามารถใช้วิจารณญาณพิจารณาบริโภคตามความเหมาะสม เหมือนเครื่องดื่มสมุนไพรหรือยาสมุนไพรประจำบ้าน

## ประเภทของเครื่องดื่มสมุนไพร เหลียงฉา (凉茶)

๑. ประเภทขับพิษขับร้อน ใช้ในกรณีที่มีไฟหรือความร้อนภายในค่อนข้างมาก สมุนไพรที่ใช้ เช่น ดอกสายน้ำผึ้ง (银花) เก๊กฮวย (菊花) ลูกพุด (山梔子) เหมาะกับช่วงฤดูร้อนและฤดูใบไม้ร่วง

## จับเลี้ยงหมายถึงของเย็น หลายอย่างไม่จำเป็นต้อง เป็น ๑๐ อย่าง

๒. ประเภทใช้หวัด แยกเป็นกระตมร้อน กระตมเย็น ลมชื้น ใช้หวัดใหญ่ รวมถึงโรคซาร์ส โควิด-๑๙ สมุนไพรที่ใช้ต้องปรับให้สอดคล้องเหมาะสมกับสภาพที่เป็นจริงของร่างกายและฤดูกาล
๓. ประเภทขับร้อน ทำให้ชุ่มชื้นลดความแห้ง มีอาการคอแห้ง ลิ้นแห้ง ไอแห้ง เหมาะกับฤดูใบไม้ร่วง สมุนไพรที่ใช้ เช่น สาลี่ (梨子) ชาเซ็น (沙参) ยิวจู้ (玉竹) ม่ายตง (冬麦)
๔. ประเภทขับร้อนขับชื้น เหมาะกับฤดูร้อน ไข้ฤดูฝน คนที่มีภาวะร้อนชื้น มีกลิ่นปากเหม็น ฝ้าบนลิ้นเหลืองเหนียว หน้าแดง สมุนไพรที่ใช้ เช่น ดอกสายน้ำผึ้ง (银花) เก๊กฮวย (菊花) อินเฉิน (茵陈) ถูฝูหลิง (土茯苓)



ที่มาภาพ : Guido Vrola©123rf.com

## ข้อควรระวังในการดื่มจับเลี้ยง

1. **ไม่ดื่มยาค้างคืน** ไม่ค้างยาไว้ในหม้อ แล้ววันรุ่งขึ้นนำมาต้มใหม่
2. จับเลี้ยงเป็นยาสมุนไพรค่อนข้างไปทางเย็น ต้อง**ดื่มแต่พอประมาณ**เพื่อการขับพิษร้อน ป้องกัน/รักษาภาวะร้อนในร่างกายที่ไม่รุนแรง

สตรีตั้งครรภ์หรือระหว่างให้นมบุตร ผู้ที่ร่างกายอ่อนแอ และเด็กเล็ก ควรดื่มแต่พอประมาณ เพราะจะทำให้ร่างกายเย็น มีผลกระทบโดยตรงต่อระบบย่อยและดูดซึมอาหาร เกิดอาการท้องแน่น อาหารไม่ย่อย ท้องเสีย ดื่มต่อเนื่องระยะยาวทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ ปวดหลัง ปวดเอว ปวดตามข้อกระดูก มือเย็นเท้าเย็น

3. **ควรดื่มในช่วงระยะเวลาสั้นๆ** เท่านั้น จับเลี้ยงไม่ใช่ยาบำรุงร่างกาย ควรดื่มเมื่อมีภาวะร้อนในหรือดื่มป้องกันเมื่อกระทบกับความเปลี่ยนแปลงของอากาศที่มีความร้อนเพื่อปรับสมดุลร่างกายโดยทั่วไป เมื่ออาการร้อนภายในทุเลาก็ควรต้องหยุดดื่ม

การดื่มป้องกันในช่วงอากาศร้อน ไม่ควรดื่มจับเลี้ยงทุกวัน ดื่มเพียง ๒-๓ ครั้งต่อสัปดาห์ก็มากพอแล้วตามความเหมาะสม



## จากเหลียงฉา (凉茶) สู่จับเลี้ยง (杂凉)

แถบมณฑลกว๋างตุ้ง ช่งกุง มาเก๊า มีการใช้เครื่องดื่มสมุนไพรเรียกว่า **เหลียงฉา (凉茶)** กันอย่างแพร่หลาย เป็นเครื่องดื่มสมุนไพรขับระบายพิษร้อน เสริมน้ำแก้คอแห้ง ขับไฟจัดขึ้น

ถือเป็นต้นแบบหรือตัวแทนภูมิปัญญาและใช้ในการดูแลร่างกายตามสภาพของพื้นที่ภูมิภาคและสภาพอากาศ ได้รับการรับรองจากรัฐสภาของสาธารณรัฐประชาชนจีน ให้เป็นมรดกทางภูมิปัญญาวัฒนธรรมเมื่อวันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๔๙

ชาวจีนที่อพยพมาอยู่เมืองไทยได้นำภูมิปัญญาทำเครื่องดื่มน้ำจับเลี้ยงมาเผยแพร่ในประเทศไทย โดยรวบรวมเอาสมุนไพรหลายชนิดเข้าเป็นส่วนผสม ทั้งสมุนไพรไทยและจีน ดื่มได้ทั้งแบบร้อนและเย็นสรรพคุณป้องกันและบรรเทาอาการร้อนใน โดยเฉพาะอาการร้อนในที่เกิดจากสภาพที่ร่างกายขาด

ไม่ใช่ตำรับยาเพื่อการบำรุงสุขภาพ แต่เพื่อดูแลป้องกันโรคมากกว่า

ความสมดุล เช่น นอนดึก พักผ่อนไม่พอ หรือกินของที่มีฤทธิ์ร้อน ของทอด หรือกินน้ำน้อย มีแผลในปาก ปากลิ้นเปื่อย ขมคอ เจ็บคอ เสียงแหบ คอแห้ง ไอ ตาร้อนผ่าว

“จับเลี้ยง” นับได้ว่าเป็นตำรับยาจีนประเภทหนึ่ง ไม่ใช่ตำรับยาเพื่อการบำรุงสุขภาพ แต่เพื่อดูแลป้องกันโรคมากกว่า แม้ว่ายืดหยุ่นกว่าตำรับยาอื่นๆ คือ การใช้สมุนไพรขับพิษร้อนที่ไม่รุนแรงมาก แต่ก็ไม่ควรบริโภคต่อเนื่องทุกๆ วันเป็นเวลานาน

(อ่าน “สมุนไพรตำรับเครื่องดื่มจับเลี้ยง” ต่อฉบับหน้า)

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

<http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10>

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพัฒนวิชาการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

ค้นหาการรักษาตนเอง

อ่านง่าย เข้าใจง่าย

ฉบับนี้ ๕๙๕

01 สุขภาพทั่วไป ๒๒๓ หน้า

118 หน้า 117-031200000-8

9 770129 223004

60 บาท

www.thaihealthbook.com, Facebook/thaihealthbook

# หมอบ้าน

## โรคตับ จากยาและสมุนไพร

**ใช้ ๓ อย่าง**  
จะร่างกาย  
เมื่อไม่ถูกยุงลายกัด

**โรคขึ้นประหยัด**  
(ภาวะลิ้มเลือดอุดตัน  
หลอดเลือดที่ขา)

**อิมและอดอย่างไร**  
ป้องกันเอ็นซีดี, พีเอ็ม ๒.๕,  
ไวรัสโคโรนา ฯลฯ

เรื่องของ  
**น้ำจับเสียง**  
เครื่องต้มสมุนไพรแก้ร้อนใน (แพทย์จีน)

**อยู่ไกล เดินไม่ได้ ไปลำบาก**  
ป่วย!! แต่ไม่ยอมออกจากคลินิก (หมอไทย)

ประเทศไทย  
หลังโควิดควร  
เป็นอย่างไร  
(คุณหญิงฉาน หน้า ๘)

**วิกฤตใหญ่  
ที่ไม่มีทางออก**  
เพราะเป็นวิกฤตที่เกิดจาก  
“อริชชา” หรือ  
ทิศทางการพัฒนาที่ผิด ๆ  
(นมเส้นทางชีวิต)

๕๒  
เขาเมียง...พีชแห่ง  
อารยธรรมล้านนา  
ต้นไม้โบราณ

๕๘  
โยคะกับการสลับ  
รูมูกหายใจ  
โยคะศาสตร์

๓๕  
ระเบียบวินัยที่ดี  
มีความสุข  
เด็กกับครอบครัว