

# หมอชาวบ้าน

อ่านง่าย เข้าใจง่าย

www.thaihealthbook.com, Facebook/thaihealthbook

ฉบับที่ **๕๙๗**  
 ปีที่ ๕๒ กันยายน ๒๕๖๓  
 ISSN ๑๗๗-๖๒๕๕๒๕๐๐-๕  
 9 770125 225008

60 บาท

## ฟ้าทะลายโจร กับการระบาดของโควิด-๑๙

### อย่าดูแคลน โควิด-๑๙

(อย่าประมาท การ์ดอย่าตก)

### ดูแลตนเองอย่างไรดี

ในผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน (ตอนที่ ๑ : ปฐมบท)

### อ.อยู่ในเรือนไฟ

ชวน่าอย่างไร ต้นกัญเอนซีดี, พืเอ็ม ๒.๕, ไวรัสโคโรนา ฯลฯ

### โรคสมองเสื่อม

ป้องกันดีกว่ารักษา

### เพศหลากหลาย

(เรื่องเพศที่ไม่ได้เป็นแบบที่เราคิด)

### อาหารและสมุนไพร กระตุ้นน้ำนมหลังคลอด

ตามศาสตร์แพทย์แผนจีน

๓๐ ก.ย.-  
๑๑ ต.ค. ๖๓  
**มหกรรม  
หนังสือระดับชาติ**  
 ครั้งที่ ๒๕  
 ณ ชาเลนเจอร์ ๒  
 อิมพีค เมืองทองธานี

พบกับ  
หมอชาวบ้าน  
ปฐ N19



ภาพ : อติศร จินดาจันต์ยศ

**การเปลี่ยนใหญ่  
หลังภัยโควิด**  
 การเปลี่ยนที่นำไปสู่  
 ความสุขจับปล้น  
 และสร้างแผ่นดินสุขภาวะ  
 (คุยกับผู้อ่าน หน้า ๓)

๔๐  
**คาถากันลัม**  
 สำหรับผู้สูงอายุ  
 คนไข้หิวเรา: คุณหมอที่รัก

๕๒  
**ถึงไม่สูบบุหรี่**  
 ก็สามารถเป็นมะเร็งปอดได้  
 เรื่องน่ารู้

๓๗๗  
**เคล็ดลับกับ  
พินปloom**  
 ผู้สูงอายุ

เพื่อชีวิต สุขภาพ สิ่งแวดล้อม

# หมอบ้าน

# สารบัญ

## สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.

36/6 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์  
แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400  
โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616  
โทรสาร 0 2271 1806, 0 2271 0170

## บรรณาธิการนิตยสารหมอบ้าน

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

## เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ หัตถิรัตน์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุเกียรติ อชานานภาพ

## คณะบรรณาธิการ

- กวี คงกัทธิพงษ์
- ศ.นพ.เกษียร ภัคคานนท์
- แก้ว วิฑูรย์เรียว
- คมสัน ทินกร ณ อยุธยา
- รศ. นवलอนงค์ ชัยปิยะพร
- ผศ.เนตรนา ชุมทอง
- นพ.ประพจน์ เกตุรังกาศ
- ดร.ภก.ยงค์ศักดิ์ ตันติปฏิภ
- วิวัฒน์ เกียรติสินยศ
- ศิริพร โกสุม
- ผศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์
- ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร
- นพ.สุรัชย์ ปัญญาพฤทธิพงษ์
- สุรินทร์ กิจนิตยศิริ
- รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์
- พล.ท.นพ.อำนาจ บาลี

## ประสานงาน

นิฤมล ลิ้มปิโชติพงษ์  
ณิลดา สุขขำ

## ศิลปกรรม

อดิสร จินดาอนันต์ยศ  
สุธาทิพย์ รักพีช

## โฆษณา

เอกชัย ศิลอาสน์

## บัญชี/การเงิน

นงนุช จินดาอนันต์ยศ

## จัดจำหน่าย

บริษัท เพ็ญบุญจัดจำหน่าย จำกัด  
โทร. 0 2278 0709-12

## พิมพ์ที่

พิมพ์ดี บจก.

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์  
ในนิตยสารหมอบ้านเป็นไป  
ตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า  
คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง  
เห็นด้วยเสมอไป



## คุยกับผู้อ่าน

๓

การเปลี่ยนใหญ่หลังภัยโควิด  
การเปลี่ยนที่นำไปสู่ความสุขฉบับพลัน  
(Instant Happiness) และสร้างแผ่นดิน  
สุขภาวะ

## บอกเล่าเก้าสิบ

๘

อานิสต์ของการเรียนรู้จากการปฏิบัติ

## เรื่องเด่น

๑๒

ฟ้าทะลายโจร  
กับการระบาดของโควิด-๑๙

## แพทย์แผนจีน

๑๙

อาหารและสมุนไพร  
กระตุ้นน้ำนมหลังคลอด  
ตามศาสตร์แพทย์แผนจีน

## ถนนสุขภาพ

๒๒๒

อย่าดูแคลน “โควิด-๑๙”

## ก้าวทันสุขภาพ

๒๖

อ.อยู่ในเรือนไฟ ชวนน่าอย่างไร ด้านภัย  
เอ็นซีดี, พีเอ็ม ๒.๕, ไวรัสโคโรนา

## บทความพิเศษ

๓๑

ปลูกผม โดยใช้เส้นขนส่วนอื่น  
ที่ไม่ใช่ผมจากศีรษะ

## พูดจาภาษาหมอ

๓๓

แพทย์ทั่วไป แพทย์เฉพาะทาง

## เข้าใจไกลโรค

๓๔

โรคสมองเสื่อม

## คนไข้หัวเราะ คุณหมอที่รัก

๔๐

คาถากันลัม

## เข้ครัว

๔๕

สาคุได้ห่ม

## ต้นบัว-ใบหญ้า

๔๘

พยับหมอก

## โยคะศาสตร์

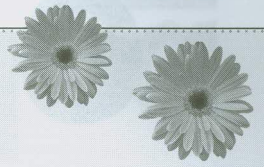
๕๐

รากของการฝึกทำอาสนะ





## ขอเชิญชวนสมัครสมาชิก นิตยสารหมอชาวบ้าน



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

มีความประสงค์ขอรับเป็นสมาชิคนิตยสารหมอชาวบ้าน

- 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 .....



(หรือให้เจ้าหน้าที่)

### ข้อมูลที่อยู่จัดส่งหรือออกไปเสร็จ

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

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

ซอย..... ถนน.....

แขวง/ตำบล..... เขต/อำเภอ.....

จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์ / มือถือ .....

ข้อมูลส่วนบุคคล อายุ.....ปี อาชีพ.....

### ชำระค่าสมัครโดย

- ผ่านธนาคาร ชื่อบัญชี สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน
  - ธนาคารกสิกรไทย เลขที่บัญชี 016-2-57832-4 สาขาถนนประดิพัทธ์
  - ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 026-2-25837-6 สาขารามาริบติ
  - ธนาคารกรุงไทย เลขที่บัญชี 034-1-77787-0 สาขาประดิพัทธ์
- ธนาณัติ สั่งจ่ายในนาม สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน ปณ.ประดิพัทธ์

**\*\*โปรดติดต่อแจ้งการชำระเงิน กลับมายังสำนักพิมพ์ฯ ทุกครั้ง\*\***

พร้อมเพย์ PromptPay



บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด  
Blor ID : 010552800819101



### 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



Line ID : thaihealthbook.com

### เรื่องน่ารู้

ถึงไม่สูบบุหรี่

ก็สามารถเป็นมะเร็งปอดได้

๕๒

### โรคน่ารู้

ดูแลตนเองอย่างไร

ในผู้ที่ เป็นโรคเบาหวาน

(ตอนที่ ๑ : ปฐมบท)

๕๖

### เรื่องของผิว

ดูแลผิวให้สุขภาพดีในช่วงหน้าฝน

### บนเส้นทางชีวิต

ประโยชน์และความเสี่ยง

จากวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีใหม่

ต่อสังคมไทย

๖๑

๖๕

### คุยกับจิตแพทย์

เพศหลากหลาย

๗๓

### ผู้สูงอายุ

เคล็ดลับกับฟันปลอม

๗๗

### สมาชิกหมอชาวบ้านสัมพันธ์

### โครงการสนับสนุน

### นิตยสารหมอชาวบ้าน

๗๙

๘๐

# ฟ้าทะลายโจร กับ



ฟ้าทะลายโจร

มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า

*Andrographis paniculata*

(Burm.f.) Nees

อยู่ในวงศ์ Acanthaceae

พืชที่อยู่ในวงศ์เดียวกัน เช่น

พญาขอ ทองพันชั่ง

และพญาฉนวน (หรือฮว่านง็อก)

ดังนั้น จึงเป็นข้อห้ามที่ว่า

เมื่อแพ้พืชในวงศ์นี้แล้ว

ห้ามใช้ฟ้าทะลายโจรด้วย

# การระบาดของโควิด-19

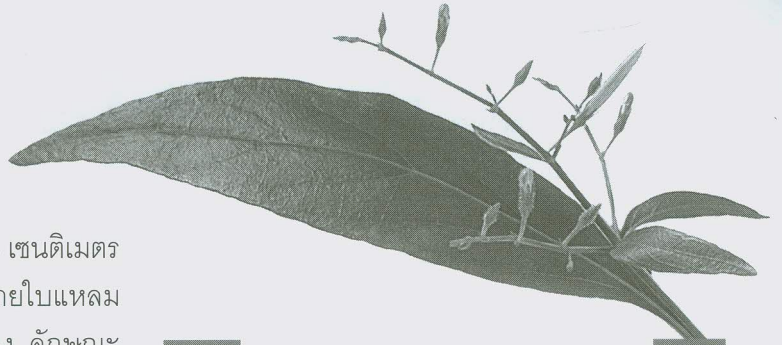
## ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ล้มลุก ลำต้นสูงประมาณ ๓๐-๗๐ เซนติเมตร ทุกส่วนมีรสขม ใบเดี่ยวสีเขียว รียาว ปลายใบแหลม ดอกขนาดเล็กสีขาว มีรอยกระสีม่วงแดง ลักษณะเป็นหลอด เมื่อแก่สีน้ำตาลแตกได้ ภายในมีเมล็ดรูปไข่สีน้ำตาลจำนวนมาก ช่วงการออกดอกและติดผลตลอดทั้งปี ขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ด เก็บเกี่ยวเมื่อดอกออกประมาณร้อยละ ๓๐

## สารสำคัญในฟ้าทะลายโจร

สารสำคัญในฟ้าทะลายโจรเป็นสารกลุ่มแล็กโตน (lactone) เช่น แอนโดรกราโฟไลด์ (andrographolide) ดีออกซีแอนโดรกราโฟไลด์ (deoxyandrographolide) นีโอแอนโดรกราโฟไลด์ (neoandrographolide) แอนโดรกราฟิไซด์ (andrographiside) ซึ่งสารสำคัญเหล่านี้ถูกใช้ในการควบคุมคุณภาพของยาและสารสกัดฟ้าทะลายโจร

ในตำรามาตรฐานยาสมุนไพรไทย (Thai Herbal Pharmacopoeia) กำหนดให้วัดฤทธิยาสมุนไพร (ส่วนเหนือดินแห้ง) มีสารสำคัญ คือ แล็กโตนรวม (total lactone) โดยคำนวณเป็นแอนโดรกราโฟไลด์ ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖ โดยน้ำหนัก (w/w) และปริมาณแอนโดรกราโฟไลด์ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๑ โดยน้ำหนัก



ฟ้าทะลายโจรได้รับการบรรจุในบัญชียาหลักแห่งชาติ ในปี พ.ศ. ๒๕๕๒ ด้วยข้อบ่งใช้บรรเทาอาการเจ็บคอ บรรเทาอาการของโรคหวัด

(w/w) ดังนั้น การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์จากฟ้าทะลายโจรจึงต้องพิจารณาสารสำคัญที่มีในผลิตภัณฑ์ด้วย

## การใช้ฟ้าทะลายโจร

โครงการสมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเองได้รวบรวมองค์ความรู้การใช้ฟ้าทะลายโจรจากประชาชน และได้จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นหนังสือเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๑ นำไปสู่การใช้ฟ้าทะลายโจรที่กว้างขวางขึ้น

ต่อมาโรงพยาบาลหลายแห่งได้นำฟ้าทะลายโจรไปผลิตในรูปแบบแคปซูล ลูกกลอนยาเม็ด

ประกอบกับมีงานวิจัยในมนุษย์ที่แสดงถึงประสิทธิ-  
ผลในการบรรเทาอาการหวัด จึงทำให้ฟ้าทะลายโจร  
ได้รับการบรรจุในบัญชียาหลักแห่งชาติ ในปี  
พ.ศ. ๒๕๔๒ ด้วยข้อบ่งใช้บรรเทาอาการเจ็บคอ  
บรรเทาอาการของโรคหวัด (common cold) เช่น  
เจ็บคอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

การใช้ฟ้าทะลายโจรนั้นไม่ได้มีเพียงประเทศ  
ไทย จีนและอินเดียก็มีการใช้ด้วย และเป็นหนึ่งใน  
รายการยาจากสมุนไพรที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ  
ให้ใช้ป้องกันและรักษาการติดเชื้อทางเดินหายใจ  
ส่วนบน หลอดลมอักเสบ และทอนซิลอักเสบ

นอกเหนือจากสรรพคุณที่เกี่ยวข้องกับการ  
บรรเทาอาการติดเชื้อและอักเสบบริเวณทางเดิน-  
หายใจแล้ว ฟ้าทะลายโจรมีผลเพิ่มการทำงานของ  
เซลล์ภูมิคุ้มกันหลายชนิดในร่างกาย เช่น กระตุ้น  
การจับกินเชื้อของเม็ดเลือดขาว เพิ่มการทำงานของ  
อินเตอร์เฟอรอน ซึ่งเป็นสารที่โดดเด่นในการต่อสู้  
กับเชื้อไวรัส และกระตุ้นให้ “เซลล์นักฆ่าเชื้อโดย  
ธรรมชาติ” (natural killer cell หรือ NK) เพิ่มจำนวน

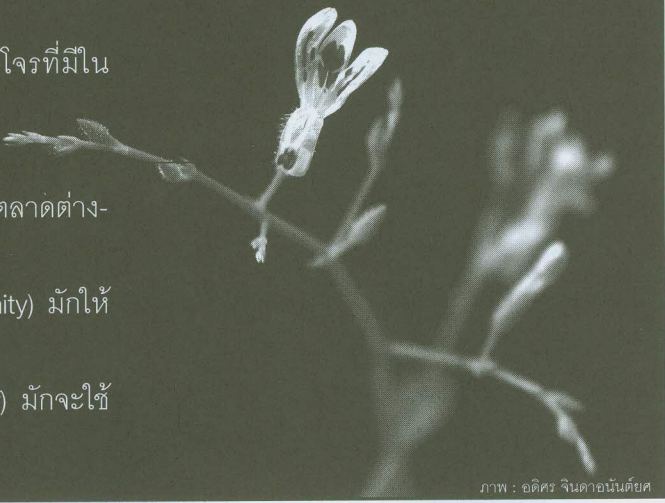
**สารสำคัญที่พบในฟ้าทะลาย  
โจร คือ “สารแอนโดรกรา-  
โฟไลด์และอนุพันธ์” มีบทบาทในการเข้าจับกับเชื้อใน  
หลายตำแหน่ง**

ต้นตำรับที่มีการนำยาฟ้าทะลายโจรมาใช้จน  
ทำให้ผลิตภัณฑ์จากฟ้าทะลายโจรเป็นที่ยอมรับใน  
ตะวันตก คือ สวีเดน โดยสถาบันสมุนไพรสวีเดน  
(Swedish Herbal Institute) ได้ผลิตยาที่มีสารสกัด  
ของฟ้าทะลายโจร ที่มีการควบคุมปริมาณสารแอน-  
โดรกราโฟไลด์ มีชื่อการค้าว่า Kanjang® และได้นำ  
มาใช้ในการศึกษาผลการป้องกันหวัดในนักเรียนชาว  
ชิลี และพบว่ายาสามารถป้องกันการเกิดหวัดได้  
๓๓% ในช่วงฤดูหนาว ต่อมามีการผสมโสมไซบี-  
เรียนเข้าไปในตำรับด้วย ปัจจุบันไม่มียาฟ้าทะลาย-  
โจรจำหน่ายภายใต้ชื่อการค้านี้แล้ว

### ข้อบ่งใช้

ในต่างประเทศผลิตภัณฑ์จากฟ้าทะลายโจรที่มีใน  
ท้องตลาดมีทั้งรูปแบบที่เป็นสมุนไพรเดี่ยว  
และตำรับ (มีส่วนประกอบมากกว่า ๑ ชนิด)  
ข้อบ่งใช้ของฟ้าทะลายโจรที่มีจำหน่ายในตลาดต่าง-  
ประเทศ มี ๒ ข้อบ่งใช้ คือ

๑. เสริมภูมิคุ้มกัน (support healthy immunity) มักให้  
บริโภคในขนาดต่ำกว่าการรักษา และ
๒. ใช้เพื่อบรรเทาอาการหวัด (cold relief) มักจะใช้  
ในขนาดที่สูงขึ้น



ภาพ : อติศร จินดาอนันต์ยศ

## ฟ้าทะลายโจร กับไวรัสโคโรนา

หลักฐานการใช้ฟ้าทะลายโจรกับการติดเชื้อไวรัสก่อโรคโควิด-๑๙ โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ซึ่งมีภารกิจในด้านสมุนไพรและการแพทย์แผนไทย ได้ค้นคว้าข้อมูลเพื่อสนับสนุนการใช้และวิจัยสมุนไพรในภาวะที่มีการระบาดของโควิด-๑๙ พบว่า...

ฟ้าทะลายโจรน่าจะเป็นสมุนไพรที่น่าจะเป็นประโยชน์ต่อการป้องกันและรักษาโรคโควิด-๑๙ เพราะก่อนหน้านี้อาศัยมีสิทธิบัตรการป้องกันและรักษาการติดเชื้อไวรัสซาร์ส หรือ Severe acute respiratory syndrome; SARS (ซึ่งเป็นไวรัสตระกูลโคโรนา เช่นเดียวกับโควิด-๑๙) ของสารแอนโดรกราโฟไลด์ และอนุพันธ์

นอกจากนั้นยังมีการศึกษาเพิ่มเติมถึงฤทธิ์ต้านเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙ และบรรเทาอาการของโควิด-๑๙ ดังนี้

**๑.** งานวิจัยที่จีน เมื่อวันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ พบว่าทางทีมวิจัยจีนได้คัดสมุนไพรจากคลังข้อมูล ๑,๐๖๖ ชนิด เหลือสาร ๗๘ ชนิด ที่มีฤทธิ์ต้านไวรัสสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙ มาทดสอบด้วยเทคนิคการจับของโครงสร้างยากับเชื้อ (molecular docking) ในคอมพิวเตอร์ ในบรรดายาที่นำมาทดสอบ พบว่าสารสำคัญที่พบในฟ้าทะลายโจร คือ “สารแอนโดรกราโฟไลด์และอนุพันธ์” มีบทบาทในการเข้าจับกับเชื้อในหลายตำแหน่ง โดยเป็นตำแหน่งสำคัญในการยับยั้งการเข้าเซลล์ของไวรัส และยับยั้งการแบ่งตัวของเชื้อไวรัส



**๒.** กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ร่วมกับกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์และองค์การเภสัชกรรม ดำเนินการศึกษาในหลอดทดลอง โดยทดสอบฤทธิ์ของสารสกัดฟ้าทะลายโจรและสารแอนโดรกราโฟไลด์ต่อการติดเชื้อโควิด พบว่า สารสกัดหยาบของฟ้าทะลายโจรและสารแอนโดรกราโฟไลด์ มีฤทธิ์ทำลายเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙ ส่วนสารแอนโดรกราโฟไลด์มีฤทธิ์ต้านการแบ่งตัวของไวรัสชนิดนี้ แต่ไม่มีฤทธิ์ป้องกันการติดเชื้อไวรัสของเซลล์ปกติ (ทั้งนี้ยังไม่มีการศึกษาผลด้านภูมิคุ้มกัน) (รายงานผลเมื่อวันที่ ๒๕ มีนาคม 2563) จากนั้นจึงนำมาทดสอบในผู้ติดเชื้อโควิด-๑๙ มีอาการอยู่ในระยะเวลาไม่เกิน ๗๒ ชั่วโมง ที่รักษาตัวอยู่ในสถานที่กักกันโรคที่รัฐจัดให้ (state quarantine) มีอาการระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง คือ ไข้ ไอ ตัวร้อน (ซึ่งปกติจะไม่ได้มีการให้ยาชนิดใดอยู่แล้ว) โดยให้ยาแคปซูลสารสกัดฟ้าทะลายโจร ครั้งละ ๖๐ มิลลิกรัม หรือ ๓ เท่าของขนาดปกติ วันละ ๓ ครั้ง จำนวน ๖ ราย

ผลการศึกษาเบื้องต้น พบผู้ป่วยทุกรายมีอาการดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปัจจุบันกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกกำลังจัดทำโครงร่างวิจัยเพื่อศึกษาประ-

สิทธิผลและความปลอดภัยในผู้ป่วยโควิด-๑๙ กลุ่มใหญ่ขึ้น

**๓.** จีนจัดทำแนวทางมาตรฐานในการวินิจฉัยและรักษาผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคโควิด-๑๙ ที่มีปอดอักเสบติดเชื้อ มีการแนะนำให้ใช้ยาจัดกิ่งสังเคราะห์จากสารแอนโดรกราโฟไลด์ ในผู้ป่วยที่ยืนยันว่าติดเชื้อโควิดในระยะกลางถึงรุนแรง ร่วมกับยาต้านแผนโบราณจีนอื่นๆ

**๔.** มหาวิทยาลัยแห่งชาติสิงคโปร์ สาธารณสุขศาสตร์ (National University of Singapore, Saw Swee Hock School of Public Health) ตีพิมพ์แนวทางการรักษาการติดเชื้อโควิด และทบทวนรายชื่อยาที่น่าจะนำมาใช้รักษาภาวะปอดเสียหายเฉียบพลัน พบว่าอนุพันธ์ฟ้าทะลายโจรชื่อ Dehydroandrographolide succinate ซึ่งได้ขึ้น

**ยานี้ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่มีการทำงานของตับและไตที่ไม่ดี ผู้ป่วยที่ใช้ยาแอสไพริน ทนิน-ติงครรภและให้ันมบุตร รวมถึงผู้ที่มึประวัติการแพ้ฟ้าทะลายโจรมาก่อน**

ทะเบียนที่จีนเป็นยาฉีดรักษาปอดอักเสบจากการติดเชื้อไวรัสและติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนบน อาจจะทำมาใช้เยียวภาวะปอดเสียหายจากการติดเชื้อโควิดได้ โดยใช้แบบพ่นละออง เพื่อหลีกเลี่ยงอาการไม่พึงประสงค์จากการให้แบบฉีดเข้าเส้นเลือด

### **การประยุกต์ใช้ฟ้าทะลายโจร ในโรคโควิด-๑๙**

ฟ้าทะลายโจรมีฤทธิ์ต้านไวรัสที่ก่อให้เกิดการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจได้หลายชนิด เช่น ไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ A ไวรัสริบ ไวรัสตับอักเสบนชนิด B และ C โดยมีกลไกต้านไวรัสที่สำคัญ 4 กลไก คือ

- การป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าเซลล์
- ลดการแบ่งตัวของไวรัส
- การเพิ่มภูมิคุ้มกัน
- ลดการอักเสบ (โดยเฉพาะที่ปอด)

การทบทวนวรรณกรรมและพิจารณาจากปัจจัยความปลอดภัย ประสิทธิภาพ ความคุ้มค่า การเข้าถึง และความยั่งยืนของระบบ พบว่า ฟ้าทะลายโจร

ที่มาภาพ : Chanwit Wangsuk©123rf.com



สามารถนำมาใช้ในการติดเชื้อไวรัสโควิด-๑๙ ได้ โดยใช้ในกรณีที่มีอาการคล้ายหวัด (flu-like symptoms) ได้แก่ ไข้ อ่อนเพลีย ที่ยังไม่รุนแรง โดยเลือกกินฟ้าทะลายโจรที่มีมาตรฐานผ่านการตรวจวิเคราะห์ปริมาณแล็กโทนรวม ที่คำนวณเป็นแอนโดรกราโฟไลด์ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖ โดยน้ำหนัก โดยกินครั้งละ ๑.๕-๓ กรัม วันละ ๓-๔ ครั้ง เมื่อหายแล้วหยุดยาได้

ยานี้ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่มีการทำงานของตับและไตที่ไม่ดี ผู้ป่วยที่ใช้ยารักษาโรคหัวใจและให้นมบุตร รวมถึงผู้ที่มีประวัติการแพ้ฟ้าทะลายโจรมาก่อน แม้มีอาการแพ้เพียงเล็กน้อยก็ตาม

ปัจจุบันถึงแม้จะมีงานวิจัยที่แสดงถึงประสิทธิผลและความปลอดภัยของฟ้าทะลายโจรในผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโควิด-๑๙ ที่มีอาการรุนแรงน้อยถึงปานกลางแล้วก็ตาม แต่งานวิจัยดังกล่าวยังขาดกลุ่มควบคุมที่ทำให้มั่นใจว่าอาการที่ดีขึ้นนั้นเกิดจากผลของฟ้าทะลายโจร ไม่ใช่ดีขึ้นด้วยการรักษามาตรฐาน

นอกจากนั้นแล้วโควิด-๑๙ เป็นโรคอุบัติใหม่ที่ยังไม่ทราบการดำเนินของโรคที่ชัดเจน หากผู้ป่วยมีอาการคล้ายหวัดที่รุนแรง เช่น น้ำมูกไหล ปวดเนื้อตัวมาก ปวดศีรษะรุนแรง ไอรุนแรง หรือ กินยาบรรเทาอาการหวัดแล้วไม่ดีขึ้นภายใน ๒-๓ วัน ควรไปพบแพทย์เพื่อการตรวจวินิจฉัยให้แน่ชัดเสียก่อน และควรให้แพทย์เป็นผู้พิจารณาสั่งใช้ยาและติดตามอาการอย่างใกล้ชิด เพราะในปัจจุบันการตรวจหาเชื้อโควิด-๑๙ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายหากเข้าเกณฑ์

ส่วนในกรณีที่มีอาการรุนแรง **ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ และต้องพิจารณาเป็นรายๆ ไป** เนื่องจากในแนวเวชปฏิบัติของจีนใช้เป็นยาฉีด

**สารสกัดขยายของฟ้าทะลายโจรมีฤทธิ์ทำลายเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ซึ่งก่อให้เกิดโรคโควิด-๑๙ แต่ไม่มีฤทธิ์ป้องกันการติดเชื้อไวรัสของเซลล์ปกติ**

ถึงสังเคราะห์จากสารสำคัญของฟ้าทะลายโจร ไม่ได้ใช้ผงฟ้าทะลายโจร หรือสารแอนโดรกราโฟไลด์แต่อย่างใด

**ในกรณีของการป้องกันไม่ให้ติดเชื้อโควิด-๑๙ ยังไม่มีหลักฐานที่ชัดเจน**





ภาพ : อติคร จินดาอนันต์ยศ

จากงานวิจัยของกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก พบว่าสารสกัดหยาบของฟ้าทะลายโจรมีฤทธิ์ทำลายเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ซึ่งก่อให้เกิดโรคโควิด-๑๙ แต่ไม่มีฤทธิ์ป้องกันการติดเชื้อไวรัสของเซลล์ปกติ (ทั้งนี้ยังไม่มีการศึกษาผลด้านภูมิคุ้มกัน)

ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า หากในเซลล์มีเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 อยู่ การใช้ฟ้าทะลายโจรจะมีประโยชน์สูงสุด แต่ในทางปฏิบัติการจะทราบว่ามีการติดเชื้อไวรัสแล้ว ก็ต่อเมื่อมีการตรวจหรือแสดงอาการ

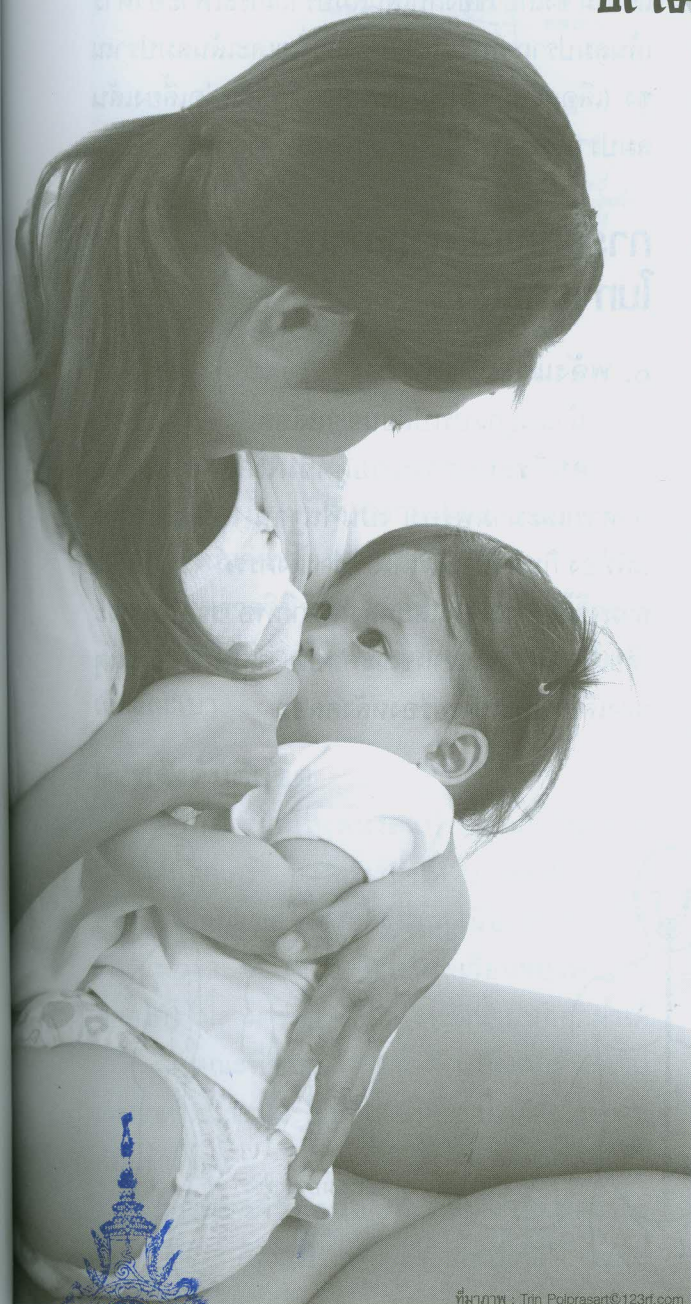
การป้องกันที่ดีที่สุดคือ การใส่หน้ากากผ้าหรืออนามัยเมื่อออกไปในที่ชุมชน ล้างมือ รักษาระยะห่างระหว่างบุคคล กินอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอและออกกำลังกาย จะคุ้มค่าและมีประสิทธิผลที่สุด



## เอกสารอ้างอิง

๑. ราชกิจจานุเบกษา. ประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ เรื่อง บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2561. เล่มที่ 135 ตอนพิเศษ 14 ง. (19 มกราคม 2561). 270 หน้า.
๒. Thai Pharmacopoeia Committee. Thai Herbal Pharmacopoeia. Vol.I. Non-thaburi: Department of Medical Sciences, Ministry of Public Health; 1995. p.24-31.
๓. คณะกรรมการแห่งชาติด้านยา. บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2542 (บัญชียาจากสมุนไพร). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย; 2543. 48 หน้า.
๔. World Health Organization. WHO monographs on selected medicinal plants. Volume 2. Geneva: 2002.
๕. Jianping Z, et al. Medical use of andrographolide and its derivatives. China patent CN1454592A [เข้าถึงเมื่อ 27 มีนาคม 2563]. เข้าถึงจาก : <https://patents.google.com/patent/CN1454592A/en>
๖. Gupta S, et al. Broad-spectrum antiviral properties of andrographolide. Archives of Virology. 2016; DOI 10.1007/s00705-016-3166-3.
๗. Hossain MS. Andrographis paniculata (Burm. f.) Wall. ex Nees: A Review of Ethnobotany, Phytochemistry, and Pharmacology. The Scientific World Journal. 2014; Article ID 274905, 28 pages.
๘. Okhwarobo A. Harnessing the medicinal properties of Andrographis paniculata for diseases and beyond: a review of its phytochemistry and pharmacology. Asian Pacific Journal of Tropical Disease. 2014;4(3):213-22.
๙. Qin C, et al. Dysregulation of immune response in patients with COVID-19 in Wuhan, China. Clin Infect Dis [อินเทอร์เน็ต]. 2020 [เข้าถึงเมื่อ 27 มีนาคม 2563]. เข้าถึงจาก : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32161940>
๑๐. Hu X-Y, et al. Andrographis paniculata (Chuan Xin LiaAn) for symptomatic relief of acute respiratory tract infections in adults and children: A systematic review and meta-analysis. PLoS ONE. 2017;12(8):e0181780. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181780>
๑๑. Wu C, et al. Analysis of therapeutic targets for SARS-CoV-2 and Discovery of potential drugs by computational methods, Acta Pharmaceutica Sinica B. <https://doi.org/10.1016/j.apsb.2020.02.008>
๑๒. Cui Q, et al. AGTR2, One Possible Novel Key Gene for the Entry of 2019-nCoV into Human Cells. Preprints 2020, 2020020194 (doi: 10.20944/preprints202002.0194.v1).
๑๓. Jin, et al. A rapid advice guideline for the diagnosis and treatment of 2019 novel coronavirus (2019-nCoV) infected pneumonia (standard version). Military Medical Research. [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึง 25 มี.ค.63]. เข้าถึงจาก : [https://www.researchgate.net/publication/339079068\\_A\\_rapid\\_advice\\_guideline\\_for\\_the\\_diagnosis\\_and\\_treatment\\_of\\_2019\\_novel\\_coronavirus\\_2019-nCoV\\_infected\\_pneumonia\\_standard\\_version/link/5e46cc18299b1c6b92b4f50/download](https://www.researchgate.net/publication/339079068_A_rapid_advice_guideline_for_the_diagnosis_and_treatment_of_2019_novel_coronavirus_2019-nCoV_infected_pneumonia_standard_version/link/5e46cc18299b1c6b92b4f50/download)
๑๔. Jiangxi Qingfeng Pharmaceutical Co. Ltd. Multicenter Clinical Study on the Efficacy and Safety of Xiyanning Injection in the Treatment of New Coronavirus Infection Pneumonia (General and Severe) [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึง 25 มี.ค.63]. เข้าถึงจาก : <https://clinicaltrials.gov/ct2/show/study/NCT04295551>
๑๕. Jiangxi Qingfeng Pharmaceutical Co. Ltd. Xiyanning Injection for the Treatment of New Coronavirus Infected Pneumonia [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึง 25 มี.ค.63]. เข้าถึงจาก : <https://clinicaltrials.gov/ct2/show/study/NCT04275388?term=NCT04275388&draw=2&rank=1>
๑๖. NUS Saw Swee Hock School of Public Health . COVID-19 Science Report: Therapeutics [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึง 25 มี.ค.63]. เข้าถึงจาก : <https://sph.nus.edu.sg/wp-content/uploads/2020/03/COVID-19-Science-Report-Therapeutics-23-Mar.pdf>

# อาหารและสัมผัส กระตุ้นพัฒนาการหลังคลอด ตามศาสตร์แพทย์แผนจีน



องค์การอนามัยโลก (WHO) และ องค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ หรือ ยูนิเซฟ (UNICEF) เสนอแนะให้ทารกแรกเกิดได้รับการเลี้ยงดูด้วยนมแม่เป็นหลักใน ระยะ ๖ เดือนแรก ด้วยเหตุผลที่สำคัญทั้ง ต่อสุขภาพ การพัฒนาการร่างกาย ระบบ ประสาท ทางจิตใจของเด็ก และความผูกพัน ทางสายเลือดของอารมณ์ความรู้สึกระหว่าง แม่กับลูก

- หลังคลอด นมที่สร้างช่วงแรกจะเป็นน้ำนม เหลือง (colostrums) ซึ่งจะค่อยๆ เปลี่ยน เป็นน้ำนมขาวในที่สุด สารอาหารสำคัญที่ มีอยู่ในนมแม่ได้แก่ไขมัน (ไขมันจำเป็น เช่น ไลโนเลอิกและไลโนเลนิก) ซึ่งจะทำหน้าที่ ในการสร้างสารไปหล่อลื่นเส้นใยประสาทใน สมองเด็ก ทำให้การส่งกระแสประสาทใน สมองเด็กทำได้ดีและรวดเร็วขึ้น มีพัฒนา- การในการตอบสนองต่อสิ่งเร้ารอบๆ ตัว
- นอกจากนั้น อิมมูโนโกลบูลินในนมแม่จะ ช่วยลดโอกาสการเป็นภูมิแพ้ในเด็ก รวมทั้ง จะช่วยลดโอกาสการติดเชื้อและไม่สบาย ของเด็ก

ที่มาภาพ : Tin Polprasert©123rf.com



- ขณะที่ลูกดูดนมจากอกแม่ จะทำให้ระดับฮอร์โมนออกซีโทซิน (oxytocin) เพิ่มมากขึ้น ซึ่งฮอร์โมนตัวนี้จะช่วยให้แม่มีจิตใจอ่อนโยน ซึ่งเด็กจะรู้สึกได้ถึงความรักอ่อนโยน อันจะส่งผลให้เด็กมีอารมณ์ดีและเพิ่มสัญชาตญาณความเป็นแม่ ทำให้มีความผูกพันทางสายเลือด
- ขณะที่ลูกดูดนมแม่ ประสบสัมผัสทุกส่วนของเด็กจะถูกกระตุ้นให้เกิดการทำงาน ทั้งการมองเห็น โดยการสบตากับแม่ขณะดูดนม การรับกลิ่น เนื่องจากการอยู่ใกล้ชิดกับการฝึกประสาทหู เนื่องจากลูกจะได้ยินเสียงแม่ที่พูดคุยกับตนเอง
- การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีข้อดีอีกอย่างก็คือลดโอกาสการเกิดมะเร็งเต้านมของแม่ เหตุผลหนึ่งเพราะด้วยระดับฮอร์โมนออกซีโทซิน เพิ่มมากขึ้นจะยับยั้งการหลั่งฮอร์โมนจากต่อมใต้สมอง ทำให้ไม่มีการกระตุ้นการเติบโตของไข่ เต้านมจะได้พักการถูกกระตุ้นอย่างต่อเนื่องจากฮอร์โมนเอสโตรเจน

แต่ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นคือ จะมีปริมาณ

และคุณภาพของน้ำนมที่ดีพอได้อย่างไร การเตรียมการแก้ไขปัญหาน้ำนมให้มีคุณภาพและปริมาณเพียงพอจึงเป็นหัวใจที่ต้องได้รับการพิจารณาเร่งด่วน

## ภาวะน้ำนมน้อย ในมุมมองแพทย์แผนจีน

- น้ำนมมีที่มาจากเลือด สตรีมีความเกี่ยวข้องกับเลือด เลือดและพลังมีที่มาจากกระเพาะอาหารและม้าม

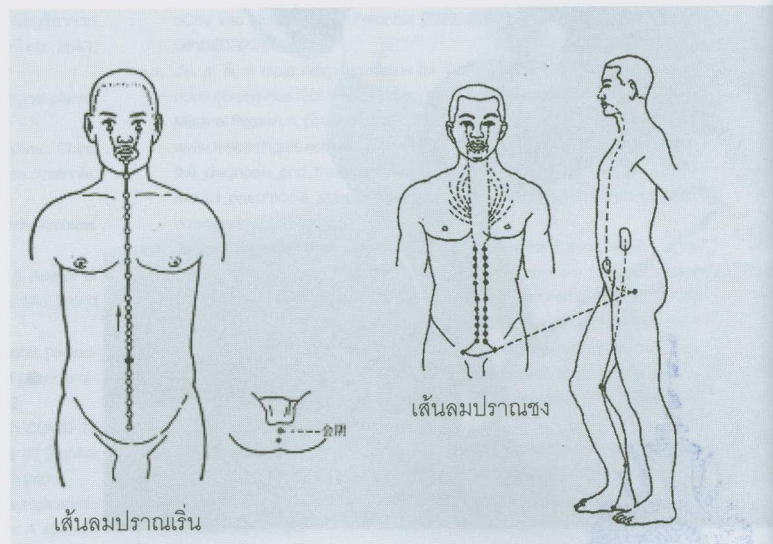
- สตรีหลังคลอดที่เสียเลือดมากขณะคลอด ย่อมเสียเลือดและพลังไปด้วยกัน
- เลือดเป็นเสมือนวัตถุดิบในการสร้างน้ำนม
- พลังคือตัวขับเคลื่อนให้หลังน้ำนม การสร้างน้ำนมจึงเกี่ยวข้องกับการสร้างเลือดให้เพียงพอ และการกระตุ้นการไหลเวียนเลือดที่ผ่านเต้านม ซึ่งเกี่ยวข้องเส้นลมปราณกระเพาะอาหาร เส้นลมปราณตับ เส้นลมปราณเร็นและเส้นลมปราณชง (เลือดและพลังที่มากพอในสตรีจะหล่อเลี้ยงเส้นลมปราณทั้งสองนี้ไปกระตุ้นการสร้างน้ำนม)

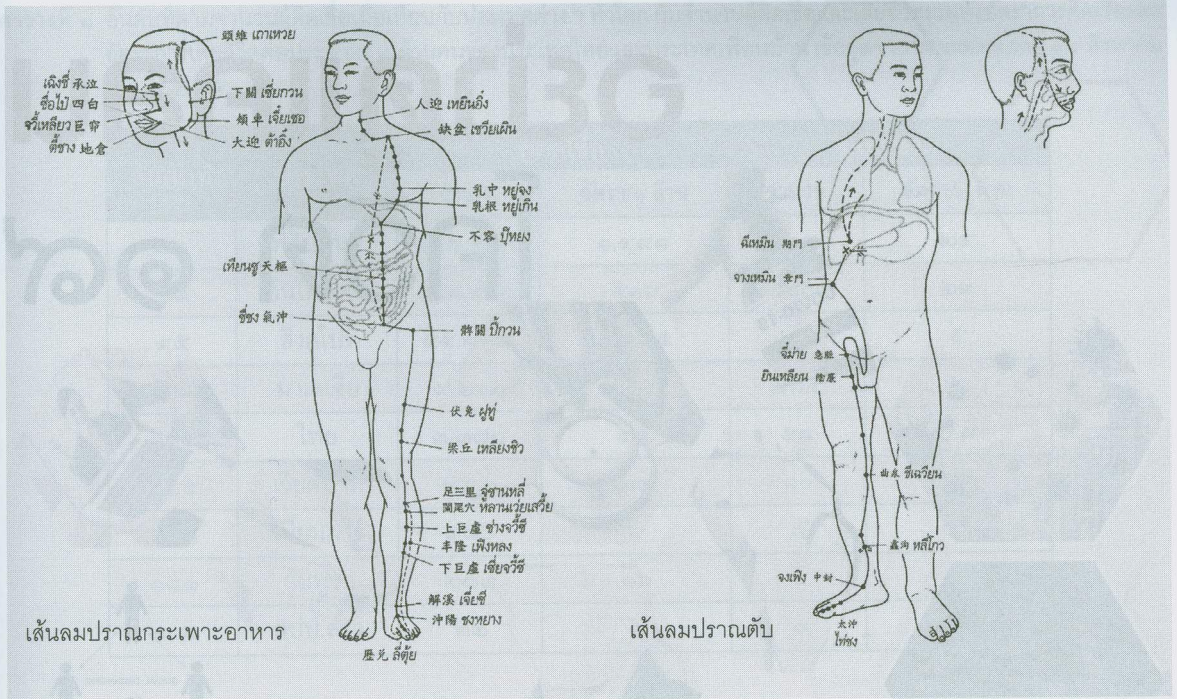
## การแยกแยะภาวะน้ำมน้อย ในทางคลินิก

### ๑. พลังและเลือดพร่อง

น้ำนมถูกแปรเปลี่ยนจากเลือด

คนที่ระบบการย่อยดูดซึมไม่ดี (กระเพาะอาหารและม้ามพร่อง) เป็นพื้นฐาน เช่น มีอาการแพ้ท้อง กินอาหารไม่ได้ระหว่างตั้งครรภ์ จะทำให้ไม่สามารถสร้างเลือดและพลังได้มากพอ รวมถึงภาวะเสียเลือดจำนวนมากขณะคลอด ทำให้เป็นสาเหตุของเลือดและพลังพร่องหลังคลอด





**ลักษณะที่พบ** เต้านมจะอ่อนนุ่มไม่เต่งตึง ไม่แน่น ไม่ปวด น้ำนมที่บีบออกมาปริมาณน้อย เป็นหยดๆ น้ำนมค่อนข้างจางเหลว

**การตรวจวินิจฉัย** โบหน้าอกชิดไม่มีสีเลือด เบื่ออาหาร ไม่มีกำลัง ลึนซิด ฝ้าบนลิ้นขาวบาง ชีพจรเล็กและเบา

## ๒. พลังดับติดขัด

มักมีอาการหงุดหงิดแปรปรวนหลังคลอด บางครั้งโศกเศร้า บางครั้งร้องไห้ บางครั้งโกรธจากความเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน เนื่องจากพลังติดขัด แม้ว่าจะมีน้ำนมแต่การไหลเวียนของพลังไม่คล่องตัวไม่สามารถกระตุ้นการหลั่งน้ำนมออกมาได้

**ลักษณะที่พบ** เต้านมเต่งตึง คัดแน่น กดเจ็บ เวลากดรีดน้ำนมจะเจ็บ น้ำนมออกยากและน้ำนมค่อนข้างข้น

**การตรวจวินิจฉัย** หงุดหงิดง่าย คัดแน่น หน้าอก/ชายโครง เบื่ออาหาร ตัวลึนปกติฝ้า บนลิ้นเหลืองบาง ชีพจรตึง ลึน

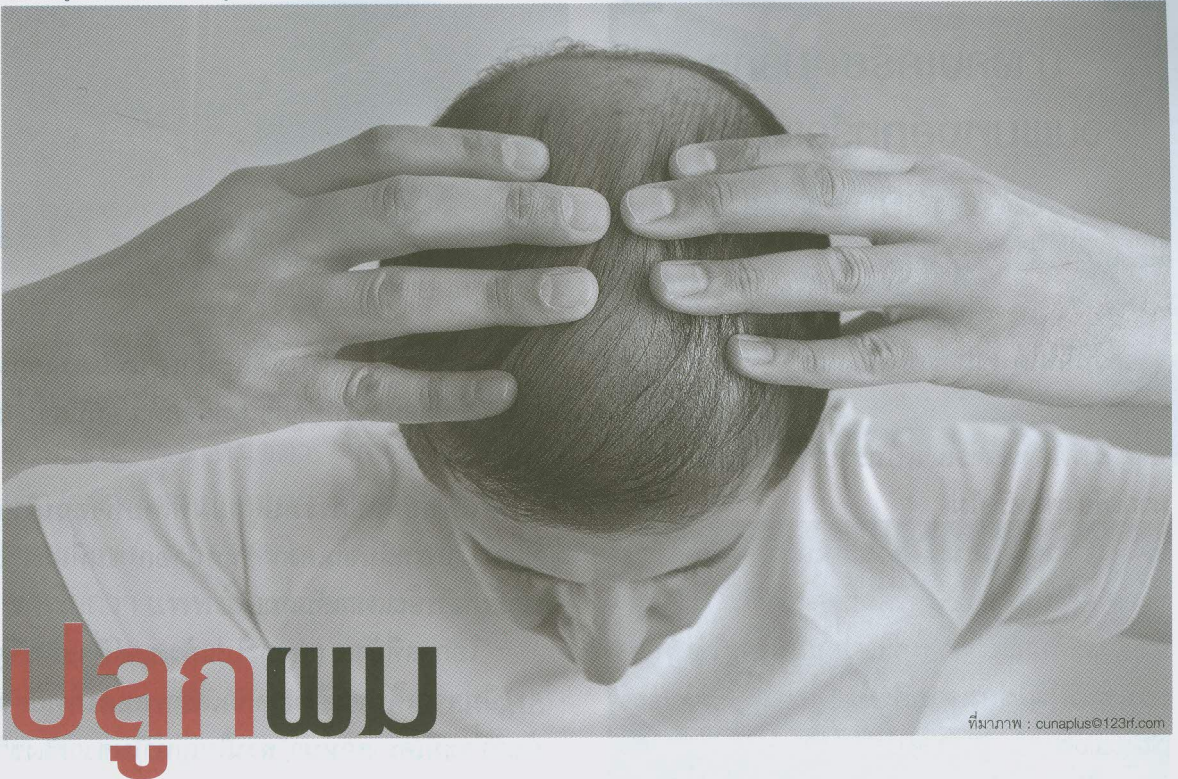
**หมายเหตุ :** ภาวะพลังดับปิดกั้นนานๆ อาจทำให้เกิดความร้อนเกิดการอักเสบ บวมแดง ตามด้วยเต้านมเป็นหนอง

## ๓. เสมหะปิดกั้น

มักพบในสตรีที่อ้วน คือ มีเสมหะความชื้นสะสม มักเป็นคนที่ชอบกินของหวานอาหารมัน ทำให้ระบบย่อยสลายดูดซึมอาหารทำงานไม่ดี คนอ้วนมักเกิดจากพลังพร่องมีเสมหะความชื้น ทำให้ขาดพลังในการกระตุ้นการหลั่งน้ำนม

**ลักษณะที่พบ** มักเป็นคนอ้วน เต้านมโต มีไขมันเยอะ เต้านมไม่เต่ง ไม่แน่น น้ำนมไม่ข้น น้ำมน้อยหรือไม่มี แน่นในอก เสมหะมาก กินเก่ง หรือกินน้อย ถ่ายเหลว ตัวลึนซิดบวม ฝ้าบนลิ้นเหนียว ชีพจรรลิกและเล็ก

(อ่านต่อฉบับหน้า)



ที่มาภาพ : cunaplus©123rf.com

## ปลูกผม โดยใช้เส้นขนส่วนอื่นที่ไม่ใช่ผมจากศีรษะ

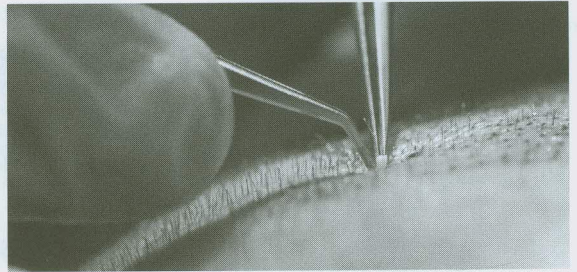
ในช่วงยุควิกฤตปัญหาเศรษฐกิจจากยุคเชื้อไวรัสโคโรนา-๑๙ ทำให้หลาย ๆ คนประสบปัญหาความเครียด ทั้งเรื่องงาน เงินทอง และครอบครัว ดังนั้น จำเป็นอย่างมากที่ต้องดูแลรักษาสุขภาพของตนเองอย่างเต็มที่

บางคนเครียดมาก ๆ จนผมร่วงหรือผมร่วงเลยก็มี ซึ่งเราจำเป็นต้องใช้สติในการแก้ไขปัญหาเพื่อแก้สถานการณ์ไปที่ละเรื่อง ๆ ให้อ่อน ๆ คลายไปก็จะสามารถทุเลาลงได้

จากเรื่องของเศรษฐกิจและปัญหาปากท้อง มาพูดถึงถึงในเรื่องของการปลูกผมเพื่อแก้ปัญหาศีรษะล้านหรือผมบาง ปลูกคิ้ว หนวด เครา โดยส่วนใหญ่จะย้ายเซลล์รากผมจากศีรษะด้านท้ายทอยและด้านข้างไปปลูกตรงตำแหน่งที่เราต้องการ

ในกรณี ผมด้านหลังหรือด้านข้างของศีรษะนั้น มีไม่เพียงพอหรือถูกใช้ไปพอสมควรแล้ว เราอาจพิจารณาใช้เส้นขน

## บางคนเครียดมากๆ จนผมร่วงหรือผมร่วง เลยก็มี



ที่มาภาพ : Aleksey©123rf.com

จากส่วนอื่นได้ เช่น ขนคิ้ว ขนหน้าอก หลัง แขน ขา

แต่ต้องพิจารณาเป็นรายๆ ไป ว่ามีเส้นขนมากเพียงพอหรือไม่

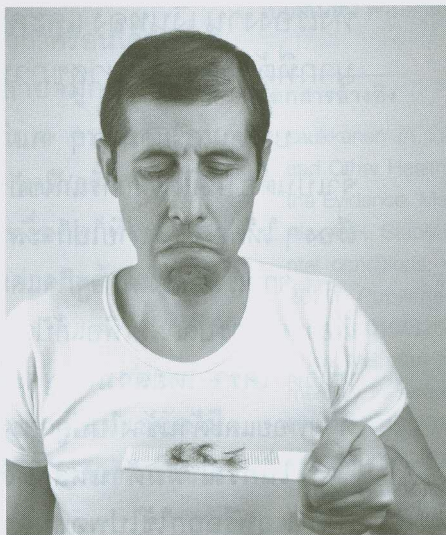
เพราะเส้นขนจากส่วนต่างๆ จะมีลักษณะขนาด ความยาว วงจรชีวิตที่แตกต่างกัน

เราเรียกวิธีนี้ว่า “การปลูกผมโดยใช้เส้นขนส่วนอื่นที่ไม่ใช่ผมจากศีรษะ” (body hair transplantation)

วิธีการจะใช้หลักการย้ายเซลล์รากผมเหล่านั้น โดยทำแบบเจาะออกมา (follicular unit extraction; FUE) ซึ่งก็จะไม่ทิ้งรอยแผลเป็นให้เห็นชัดมากนัก แต่การเจาะก็จะมีควมยากง่ายไม่เหมือนกัน และโอกาสที่จะปลูกขึ้นนั้นก็แตกต่างกันไปด้วย

ที่นิยมมากๆ หรือเลือกทำมากที่สุด คือ การนำเอาเส้นขนตรงคิ้วบริเวณใต้กระดูกกรามใต้คางไปปลูกบนศีรษะหรือแผลเป็น

ข้อสังเกตคือ เส้นขนจากคิ้วจะมีขนาดหนาและดูแข็งกว่าเส้นผม ยาวแล้วจะหยิกหยักศก ดูไม่ธรรมชาติ ไม่ควรนำไปปลูกแนวผมด้านหน้า ส่วนใหญ่จะนำไปแซมด้านบน เพื่อเพิ่มความหนาแน่นของเส้นผมบนศีรษะ



ในบางครั้งแพทย์ก็จะนำเส้นขนตรงขามาปลูกคิ้ว นำขนคิ้วไปปลูกขนเปลือกตา อันนี้สามารถพลิกแพลงได้

แพทย์ศัลยกรรมปลูกผมที่เคยทำส่วนใหญ่ มักจะนำเอาเส้นขนคิ้ว ขนหน้าอก ขนที่หลัง ไปปลูกบนศีรษะแทนเส้นผมเดิม

โอกาสที่ย้าย (ปลูก) ไปแล้วเซลล์ที่งอกดีที่สุดจะเป็นจากเส้นขนซึ่งมาจากคิ้ว แต่คนไทยส่วนน้อยที่จะมีคิ้วคดหนา ส่วนใหญ่ทำในชาวต่างชาติมากกว่า

การปลูกผมโดยใช้เส้นขน จึงเป็นอีกหนทางหรือทางเลือกหนึ่ง ที่จะปลูกผมได้ถ้ามีข้อบ่งชี้หรือเหมาะสมที่จะทำ ซึ่งอาจจะดีกว่าปลูกผมด้วยเส้นผมเทียม

ดังนั้นหากผมเริ่มบาง ควรจะต้องดูแลแต่เนิ่นๆ ปรึกษาแพทย์ หรือถ้าจะพิจารณาปลูกผมก็ควรศึกษาแต่ละที่ให้ละเอียดถี่ถ้วน เพราะเส้นผมนั้นมีจำนวนจำกัด ถ้าปลูกผมแล้วไม่ขึ้นก็จะเกิดความเสียหายไปเลย ต้องคิดวิธีอื่นๆ เพื่อนำขนส่วนอื่น ๆ มาปลูกแทน



## โรคสมองเสื่อม



โครงการอัลไซเมอร์ระหว่างประเทศ Alzheimer's Disease International ได้ประกาศให้วันที่ ๒๑ กันยายนเป็น “วันอัลไซเมอร์โลก” ตามชื่อของผู้ค้นพบโรคอัลไซเมอร์คือจิตแพทย์ชาวเยอรมัน นามว่า Alois Alheimers' เพื่อเป็นการรณรงค์ให้ทุกคนเห็นความสำคัญและเข้าใจในโลกนี้มากขึ้น

เนื่องจากว่า ในปัจจุบันยารักษาโรคอัลไซเมอร์ โดยตรงยังไม่มี ด้วยเหตุนี้ การป้องกันการเกิดภาวะสมองเสื่อมมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะมีสถิติออกมาแล้วว่าการป้องกันโรคสมองเสื่อมในระยะแรกเริ่ม จะสามารถลดการเป็นโรคสมองเสื่อมได้เกือบ ๕๐%

### ปัจจัยเสี่ยงสมองเสื่อม

ในช่วง ๒-๓ ปีที่ผ่านมา มีปัจจัยเสี่ยงโรคสมองเสื่อมมากมายหลายอย่าง ที่ว่ากันว่าส่งผลทำให้เกิดโรคสมองเสื่อม ได้แก่ ปัจจัยทางพันธุกรรมที่มีมาแต่

กำเนิด, อายุที่มากขึ้น, การศึกษาน้อยในวัยเด็ก, การได้ยินที่ผิดปกติ, การไม่ออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหว น้อยในแต่ละวัน, การไม่มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม, โรคเบาหวาน, โรคความดันโลหิตสูง, โรคไขมันในเลือดสูง, โรคอ้วน, การสูบบุหรี่, โรคซึมเศร้า

รวมไปถึงปัจจัยอื่น ๆ เช่น การบาดเจ็บทางศีรษะ, การมองเห็นที่ผิดปกติ, การนอนหลับที่ผิดปกติหรือไม่มีคุณภาพ, ผู้หญิงมีระดับฮอร์โมนเพศหญิงต่ำมาเป็นระยะเวลานาน รวมทั้งมีญาติใกล้ชิดที่มีภาวะสมองเสื่อม เป็นต้น



66

**การป้องกันโรคสมองเสื่อม  
ในระยะแรกเริ่ม จะสามารถลด  
การเป็นโรคสมองเสื่อมได้เกือบ  
๕๐%**

99

## ความก้าวหน้าทางการแพทย์

จากการประชุม AAIC (Alzheimer's Associations International Conference) ที่ประเทศสหรัฐอเมริกาที่เพิ่งจบไปเมื่อเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๓ ที่ผ่านมา มีข่าวความก้าวหน้าในทางการแพทย์เพิ่มเติมขึ้นจากเดิมที่น่าสนใจดังต่อไปนี้

**ข้อที่ ๑ :** ความดันโลหิตสูง, เบาหวาน และโรคอ้วน ในช่วงอายุ ๒๐-๔๙ ปี และโรคอื่นๆ ที่มีผลต่อหัวใจ เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญและชัดเจน จึงต้องรีบแก้ไขตั้งแต่ในวัยรุ่น เพราะมีผลอันสำคัญต่อสภาวะสมองเสื่อมเมื่ออายุมากขึ้น

**ข้อที่ ๒ :** ระดับการศึกษาในระยะต้นๆ ของชีวิตจนถึงอายุ ๒๑ ปี มีผลสำคัญ/ความสำคัญต่อความสามารถในการใช้ภาษา และความจำในวัยผู้ใหญ่ ระดับการศึกษาที่ดีในวัยเด็ก สามารถลดปัจจัยเสี่ยงของภาวะสมองเสื่อมในอายุมาก ๆ ได้

**ข้อที่ ๓ :** จากงานวิจัยใหม่ๆ เกิดขึ้น การตรวจพิเศษเพียงแค่การเจาะเลือดหาระดับ p-tau 217 ก็จะสามารถให้การวินิจฉัยโรคอัลไซเมอร์ได้ โดยที่ไม่ต้องทำการตรวจ Pet scan ที่ราคาแพงหรือการตรวจสมองโดยตรง ปัจจุบันนี้ไม่ต้องใช้เช่นนั้นแล้ว

**ข้อที่ ๔ :** การฉีดวัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่ และโรคปอดบวมในผู้สูงอายุสามารถลดปัจจัยเสี่ยงของการเป็นอัลไซเมอร์ได้

**ข้อที่ ๕ :** ช่วงระยะเวลาที่มีการระบาดของ COVID-19 มีผลเสียอย่างมากต่อผู้ป่วยที่เป็นอัลไซ-

เมอร์และโรคสมองเสื่อมที่เนอรัสซึ่งโฮม โดยมีการเสียชีวิตเพิ่มขึ้นของทั้งผู้ป่วยและผู้ดูแล จึงเสนอให้ มีนโยบายระมัดระวังป้องกันผู้สูงอายุในเนอรัสซึ่งโฮมในช่วงที่มีการระบาดอย่างเคร่งครัด

## คุมเสี่ยงเลี้ยงสมองเสื่อม

เนื่องจากภาวะสมองเสื่อมมีสาเหตุที่เกี่ยวข้องหลายประการและมีความซับซ้อนในเรื่องของกลไกการเกิดโรค การควบคุมปัจจัยเสี่ยงจึงมีความสำคัญมากที่สุด จะขอเล่าให้ฟังพอสังเขป

### การกินอาหาร :

ควรกินให้ครบ ๕ หมู่ และมีสัดส่วนที่เหมาะสมดังนี้ โปรตีน ๒๕%, คาร์โบไฮเดรต ๒๕% และผักผลไม้ ๕๐%

อาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินอี ซึ่งพบมากในแอปเปิ้ล องุ่น บลูเบอร์รี่ พ룬 ผักเขียว ผักแดง ผักสีเหลือง ชาเขียว ชาใบหม่อน อาหารที่มีวิตามินบี วิตามินดี และไฟเลต รวมถึงการกินอาหารที่ประกอบด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อนชนิดโอเมก้า ๓ ซึ่งมีมากในน้ำมันมะกอก ปลาทะเลและปลาที่มีไขมันสูง อาจช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคสมองเสื่อมได้

นอกจากนี้ การกินถั่วและธัญพืช รวมถึงผักผลไม้ต่างๆ และน้ำมันมะกอกซึ่งเป็นส่วนประกอบหลักของอาหารในประเทศแถบเมดิเตอร์เรเนียนก็พบว่า มีส่วนช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อมได้ด้วยเช่นกัน



## Exercise of Body and Mind

### interventions :

การออกกำลังกายสามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมอง และสามารถทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในเนื้อสมองในทางที่ดีขึ้น

ข้อแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีดังต่อไปนี้ คนอ้วนออกกำลังกายอย่างน้อย ๒-๕ วันต่อสัปดาห์ นานครั้งละ ๓๐ นาที และควรผสมผสานกับการออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างน้อย ๑๐ นาที สัปดาห์ละ ๒ ครั้งเป็นอย่างน้อย

ทุกคนควรเริ่มออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่วัยกลางคนหรือก่อนหน้านั้น ยังมีผลที่ดีกว่าการมาเริ่มต้นปฏิบัติเมื่อถึงวัยสูงอายุแล้ว

ส่วนการฝึกออกกำลังกายและจิตนั้น สามารถทำได้หลายอย่าง เช่น การฝึกเพิ่มความจำ การวางแผน การแก้ปัญหา การตัดสินใจ

นอกจากนี้ เราอาจฝึกสมองด้วยวิธีง่ายๆ เช่น การอ่าน เล่มเกมปริศนาอักษรไขว้ เล่นหมากรุก เกมไพ่บางชนิด เป็นต้น รวมถึงเกมพัฒนาสมองต่างๆ ทางแอปพลิเคชัน หรือทางคอมพิวเตอร์ แต่ต้องเล่นอย่างสมดุล พักผ่อนให้เพียงพอ เพราะหากเล่นมากเกินไปอาจทำให้สมองเสื่อมลงได้เช่นกัน

## Meditation :

การฝึกสมาธิ ไม่ว่าจะเป็นการนั่งสมาธิหรือโยคะ ช่วยให้สมองผ่อนคลาย ลดความเครียด รวมถึงผู้ที่มองโลกในแง่บวกจะมีสุขภาพกายและใจที่ดีกว่า มีอายุยืนกว่าผู้ที่เครียดหนักและมองโลกในแง่ร้ายเสมอ

มีการศึกษาพบว่า การทำสมาธิสามารถช่วยลดสภาวะการเสื่อมของสมองได้ภายในระยะเวลาเป็นสัปดาห์เลยทีเดียว

สิ่งที่ต้องคำนึงถึง คือ การปรับเปลี่ยนวงจรชีวิตให้มีคุณภาพที่ดี หลีกเลี่ยงการอดนอน นอนดึก นอนไม่เป็นเวลา หรือแก้ไขภาวะบางอย่างที่ทำให้การนอนไม่มีคุณภาพ

## ป้องกันดีกว่ารักษา

โปรดทราบว่า กลไกของการเกิดโรคสมองเสื่อมมีความซับซ้อนและมีปัจจัยหลายอย่างเกิดขึ้นร่วมกัน ดังนั้น การป้องกันจึงจำเป็นจะต้องใช้วิธีผสมผสานจึงจะได้ผลดีกว่าทำอย่างใดอย่างหนึ่ง และต้องดำเนินการให้เร็วที่สุดจึงจะป้องกันการเกิดโรคสมองเสื่อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การป้องกันโรคสมองเสื่อม ควรเริ่มทำตั้งแต่วัยแรกๆ หรือภายในช่วงวัยกลางคนจึงจะได้ผลต่อการลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะสมองเสื่อม

นอกจากนี้ ยังคงควรเริ่มปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เหมาะสมกับแต่ละคน ซึ่งควรจะเริ่มทำให้เร็วที่สุด

ขอให้ทุกท่าน มีสุขภาพดีทั้งกาย จิตและใจห่างไกลจากอัลไซเมอร์ ในช่วงชีวิตนี้

