

สมุนไพรและตำรับยาบรรเทาอาการไอ

อรุณรัตน์ ทองคำ

กรรมการวิชาการสมาคมแพทย์แผนไทยจังหวัดนครศรีธรรมราช



อาการไอและเจ็บคอ เป็นอีกอาการหนึ่งที่มีมักเป็นควบคู่กับไข้หวัด เมื่อเป็นแล้วจะรู้สึกทรมานมากกับการไอติดต่อกันไม่หยุด ยิ่งตอนกลางคืนตื่นมาไอจนนอนไม่หลับ ยิ่งตอนที่ไ้กำลังระบาดในช่วงนี้หากมีใครไอขึ้นมาในที่สาธารณะบุคคลนั้นจะเป็นเป้าสายตาของหลายๆ คนในทันที อาการไอเกิดขึ้นโดยหลีกเลี่ยงไม่ได้ การใส่หน้ากากอนามัย และการรักษาระยะห่างจึงเป็นสิ่งที่ช่วยป้องกันการแพร่เชื้อและกลายเป็นมารยาทของการอยู่ร่วมกันในสังคมไปโดยปริยาย

การไอเป็นกลไกหนึ่งของร่างกายที่จะช่วยขับสิ่งแปลกปลอมที่ติดอยู่ในระบบหายใจ ซึ่งก็คือเสมหะนั้นเอง สาเหตุที่สำคัญคือ การติดเชื้อจากเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส ถ้าไอเรื้อรังไม่หายสักที ก็อาจเกิดจากหลายสาเหตุ อาการไอ มีอยู่ ๒ แบบ คือ แบบไอแห้ง จะไม่มีเสมหะ เกิดจากการระคายเคืองหรือคันบริเวณลำคอ ซึ่งอาจเกิดจากเศษอาหารเล็กๆ ฝุ่น ควันกลิ่นฉุน บุหรี่ หรืออาการเยื่อ ไรต์ ไอแห้งแบบไม่มีเสมหะนี้ อาจมีอาการเสียงแหบแห้งร่วมด้วย อาการไอแบบนี้รักษาหายยาก และ แบบมีเสมหะเป็นอาการไอที่พบได้บ่อยที่สุด ส่วนใหญ่เกิดการติดเชื้อไข้หวัด จากไวรัส ภูมิแพ้ น้ำมูกลงคอ ถ้ามีเสมหะใสๆ ไม่มีสีร่วมด้วยก็ยังไม่ถึงขั้นมีการติดเชื้อ ใช้ยาพวกขับเสมหะได้ แต่ถ้าไอแบบมีเสมหะเหนียวข้นเป็นสีเหลืองจนถึงเขียว แสดงถึงการติดเชื้อแบคทีเรีย ต้องใช้ยาปฏิชีวนะช่วยด้วย เช่น ฟาโตะลายใจ จะได้ผลดีแต่ในกรณีที่มีเสมหะเป็นสีชมพูหรือสีแดง ต้องรีบพบแพทย์โดยด่วน เพราะอาจมีปัญหากเกี่ยวกับโรคปอด เช่น ปอดชื้น หรือน้ำท่วมปอด ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้

ในทางการแพทย์แผนไทยมีการใช้ตัวยาหลายรสในการรักษาอาการไอเจ็บคอ เนื่องจากใช้หวัด เช่น ใช้รสเปรี้ยว รสขม รสหวาน ยาที่ใช้รักษามีการออกฤทธิ์ที่แตกต่างกัน ตัวอย่างเช่น ยาแก้ไอที่ทำให้ชุ่มชื้นลำคอ พวกนี้จะมีรสหวานช่วยกระตุ้นให้เกิดเสมหะ เพื่อขับออกมาได้ง่าย หรือยาสมุนไพรกลุ่มที่มีรสเปรี้ยว ช่วยลดอาการไอและขับเสมหะ

สำหรับสมุนไพรที่ใช้สำหรับอาการไอนั้น สามารถแบ่งได้ ๒ กลุ่มใหญ่ คือ

๑. สมุนไพรบรรเทาอาการไอแบ่งเป็น ๒ กลุ่มย่อยคือ

๑.๑ สมุนไพรเคลือบเยื่อทางเดินหายใจ ลดอาการระคายเคือง เช่น น้ำผึ้ง มะนาว มะขามป้อม

๑.๒ สมุนไพรที่กดศูนย์ไอในสมอง เช่น ฟีน

๒. สมุนไพรขับเสมหะ

๒.๑ สมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย เช่น เหม็งขิง ผลดิบลิ้น ดอกกานพลู ผลพริกไทย ต้นกะเพรา

๒.๒ สมุนไพรที่มีกรดอินทรีย์ซึ่งมีรสเปรี้ยว ได้แก่ เนื้อฝักมะขามแก่ น้ำมะนาว ผลมะขามป้อม ผลบัวข ผลมะนาวดอง

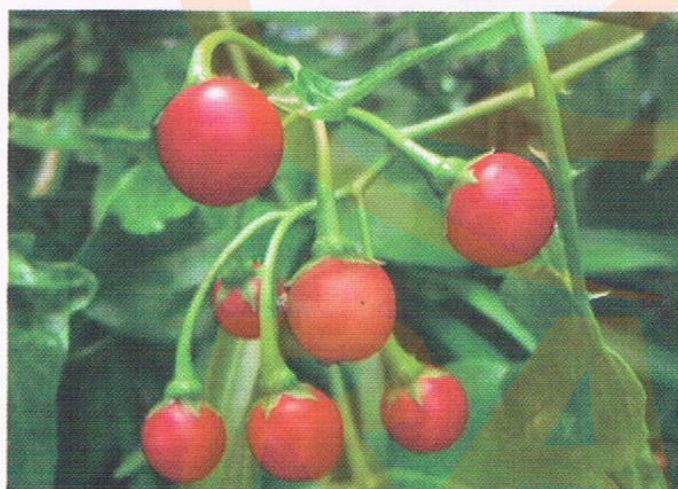
๒.๓ สมุนไพรอื่นๆ ที่แสดงฤทธิ์ในการบรรเทาอาการไอได้ดี และมีกลไกการออกฤทธิ์อื่นๆ ได้แก่ ผลมะแว้งเครือ ผลมะแว้งต้น ใบเสนียด เมล็ดเพกา เป็นต้น

ในสารานุกรมสมุนไพรได้กำหนดรายการสมุนไพรแก้ไอขับเสมหะไว้ดังนี้

๑. มะแว้งต้นหรือ มะแว้งเครือคนไทยใช้ “มะแว้ง” มาแต่ดั้งเดิมเป็นภูมิปัญญาที่ควรสานต่อ โดยนำผลมะแว้งสด ๕-๖ ผล ล้างให้สะอาด นำมาเคี้ยวอมไว้ กลืนเฉพาะน้ำ จนหมดรสขมแล้วคายกากทิ้ง หรือจะกลืน ทั้งน้ำและเนื้อก็ได้ หรือจะใช้ผลแก่สด ๕-๑๐ ผล นำมาโขลกพอแหลก คั้นเอาแต่น้ำ เติมน้ำเล็กน้อย ใช้จิบบ่อยๆ เวลาไอ สำหรับเด็ก จะใช้น้ำที่คั้นจากผลมะแว้ง เป็นน้ำกระสายยา กวาดคอแก้ไอและขับเสมหะ นอกจากนี้ในตำรายาไทยจะมีการบันทึกไว้ชื่อ ยาประสะมะแว้ง ประกอบด้วยมะแว้งผสมกับสมุนไพรชนิดอื่นเป็นลูกกลอน



มะแว้งต้น



มะแว้งเครือ

๒. มะนาว มีสารสำคัญคือ citric acid ใช้น้ำคั้นผลที่มีรสเปรี้ยว ๒-๓ ช้อนโต๊ะ ผสมกับเกลือเล็กน้อยจิบบ่อยๆ

๓. มะขาม มีสารสำคัญในเนื้อฝักมะขามแก่ได้แก่ tartaric acid บรรเทาอาการไอ โดยใช้เนื้อฝักแก่จิ้มเกลือรับประทาน หรือคั้นน้ำผสมเกลือจิบ

๔. มะขามป้อม ใช้เนื้อผลแก่ ๒-๓ ผล โขลกพอแหลก จิ้มเกลือเล็กน้อย อมหรือเคี้ยว วันละ ๓-๔ ครั้ง สารสำคัญในมะขามป้อมได้แก่ วิตามินซี

๕. เพกา นำเมล็ดเพกา ๑/๒-๑ กำมือ (๑.๕-๓ กรัม) ต้มน้ำเดือด ๒ แก้ว (๓๐๐ มล.) นาน ๑ ชั่วโมง กรองเอาแต่น้ำ ดื่มวันละ ๓ ครั้ง



ฝักเพกา



เมล็ดเพกา

๖. ขิง นำเหง้าขิงแก่มาฝนกับน้ำมะนาว หรือขิงสดตำผสมน้ำและเกลือเล็กน้อย ใช้กวาดคอหรือจิบบ่อยๆ สารสำคัญในเหง้าขิงได้แก่ น้ำมันหอมระเหย เช่น gingerol และ zingerone อย่างไรก็ตาม ควรระวังการใช้เหง้าขิงในผู้ป่วยที่ใช้ยาต้านการแข็งตัวของเลือด เช่น warfarin หรือยากกลุ่มต้านอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ รวมทั้งผู้ป่วยเบาหวาน เนื่องจากเหง้าขิงอาจมีผลลดน้ำตาลในเลือด

๗. ดีปลี เป็นพืชสมุนไพรที่มีรสชาติเผ็ดร้อน ผลดีปลีแห้ง ครึ่งผล ฝนกับน้ำมะนาว ผสมเกลือเล็กน้อย ใช้กวาดคอหรือจิบบ่อยๆ บรรเทาอาการไอได้ สารสำคัญในดีปลี ได้แก่ beta-caryophyllene



ดีปลีผลสด



ดีปลีผลแห้ง

สำหรับยาบรรเทาอาการไอ ตามบัญชียาจากสมุนไพร พ.ศ. ๒๕๕๕ นั้น ได้รับรูปตำรับยาสมุนไพรบรรเทาอาการไอไว้ทั้งสิ้น ๗ ตำรับ ได้แก่ ยาแก้ไอผสมกานพลู ยาแก้ไอผสมมะขามป้อม ยาแก้ไอผสมมะนาวดอง ยาแก้ไอพื้นบ้านอีสาน ยาตรีผลา ยาประสะมะแว้ง และยาอำมฤควาที โดยพืชสมุนไพรในตำรับดังกล่าวนี้ อาจแบ่งได้เป็นพืชสมุนไพรที่มีกรดผลไม้ที่มีฤทธิ์ในการเพิ่มการหลั่งน้ำลาย ช่วยบรรเทาอาการไอ เคลือบเยื่อทางเดินหายใจ



ขิง



มะนาว

ลดอาการระคายเคือง เช่น ผลบัวตอง ผลมะนาวดอง ผลมะขามป้อม พืชสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย เช่น ดอกกานพลู เปลือกอบเชย ผิวส้มจีน เหง้าขมิ้นอ้อย ต้นกะเพราแดง ดอกดีปลี เหง้าขิง ผลพริกไทยอ่อน ต้นข่าพลู โขรสุนัขป่า เทียนขาว ลูกผักชีลาว และสมุนไพรกลุ่มอื่นๆ เช่น รากชะเอมเทศ รากชะเอมไทย ใบเสนียด ผลมะแว้งต้น ผลมะแว้งเครือ

นอกจากนี้แล้วยังมียาสามัญประจำบ้านแผนโบราณตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข ที่ใช้บรรเทาอาการไอ ได้แก่ ยาตำรับแผนไทย “**อัมฤควาที**” และ “**ยาประสะมะแว้ง**” มาทำความรู้จักยาทั้งสองตำรับกันกันว่าส่วนประกอบมีอะไรบ้าง

ยาอัมฤควาที

ยาอัมฤควาที ใช้สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการไอแห้งๆ ระคายคอ แต่ไม่มีอาการเจ็บคอ ใช้ยาอัมฤควาทีช่วยลดอาการระคายเคืองเนื่องจากเสมหะข้นเหนียว ในกรณีที่มีอาการเจ็บคอ คือมีการติดเชื้อร่วมด้วย ต้องใช้ร่วมกับยาตัวอื่น เมื่อรับประทานแล้วจะทำให้เสมหะไม่เหนียวข้น เสมหะจะอ่อนตัวและหลุดออกมาได้ง่าย เข้ายาสมุนไพรถึง ๖ ชนิด ได้แก่ (ของดั้งเดิมมี ๗ ชนิดอ่านเหตุผลที่หายไป)

๑. โขรสุนัขป่า
๒. ลูกมะขามป้อม
๓. ลูกสมอพิเภก
๔. เทียนขาว
๕. ลูกผักชีลาว

ทั้ง ๕ สิ่งนี้ หนักสิ่งละ ๗ กรัม

๕. ชะเอมเทศหนักเท่ากับ สมุนไพร ๕ ตัวรวมกัน คือ ๓๕ กรัม

(เพิ่มเติม : ตำรับโบราณแท้ๆใช้ สมุนไพรร้อย ๑-๕ และไคร้เครือ รวมเป็น ๖ สิ่ง หนักอย่างละ ๑๕ กรัม หรือ ๑ บาท ชะเอมหนักเท่ากับ ๑-๕ + ไคร้เครือ เท่ากับ ๖ บาท หรือ ๙๐กรัม)



สำหรับตำรับยาแก้ไออำมฤควา ที่นำเอาชะเอมเทศ มาใช้ในตำรับนี้ มีปริมาณเท่ากับ ตัวยาทั้ง ๖ รวมน้ำหนักกันแล้ว เท่ากับน้ำหนักของชะเอมที่ใช้ ทั้งนี้เพื่อแต่งรสยา ขม อม ฝาด ให้นำรับประทานยิ่งขึ้น ยาอำมฤควาที่ หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “ยาประสะชะเอมเทศ”

วิธีปรุงทำได้ ๒ วิธี คือ บด เป็นยาผง และปรุงเป็นยาน้ำโดยการนำตัวยาทั้งหมด ต้มรวมกันไปเลย โดยนำยารวม ต้ม ให้น้ำ ๓ ส่วน ต้มจนน้ำลดเหลือ ๑ ส่วน

วิธีรับประทานยาผง มี ๒ วิธี คือแบบผงเวลารับประทานจะบิบน้ำมะนาวสด และ เกลือตัวผู้

ลงไฟผสมให้รวมเป็นเมล็ดเล็กๆอมหรือนำผงยา มะนาว เกลือ มาชงกับน้ำอุ่นจิบ ไปเรื่อยๆ ขนาดปริมาณ ๑ ช้อนชาวันละ ๒ ครั้ง ก่อนอาหารเช้าและเย็น ถ้าเป็นน้ำผู้ใหญ่ ก็ ๒ ช้อนโต๊ะก็ประมาณ ๓๐c.c สำหรับเด็กลดลงไปตามส่วน

ยาประสะมะแว้ง

ยานี้เหมาะกับผู้ป่วยที่มีอาการไอมีเสมหะมาก ประสะมะแว้งจะช่วยกำจัดเสมหะออก ได้ดี ในกรณีที่ได้รับประทานกับมะนาวแทรกเกลือต้องรับประทานทันที เพราะจะได้วิตามินซีด้วย ซึ่งจะช่วยลดไข้ได้เร็ว ช่วยขับเสมหะ ทำให้เสมหะค่อยๆ ลดลง ในผู้ป่วยบางรายที่ไอแล้วมี เลือดปนออกมาเล็กน้อย เมื่อรับประทานประสะมะแว้งแล้วอาการจะดีขึ้น แต่ไม่ควรใช้มะนาว ให้ใช้เกลืออย่างเดียว



วัตถุดิบประกอบ

๑. สารส้ม หนัก ๑ ส่วน
๒. ขมิ้นอ้อย หนัก ๓ ส่วน
๓. ใบสวาด
๔. ใบตานหม่อน
๕. ใบกะเพรา (๓,๔,๕ หนักสิ่งละ ๔ ส่วน)
๖. ลูกมะแว้งต้น
๗. ลูกมะแว้งเครือ (๖,๗ หนักสิ่งละ ๘ ส่วน)

วิธีทำ บดเป็นผง ผสมน้ำสุกแทรกพืชมะนาวพอควร ทำเป็นเม็ด หนักเม็ดละ ๐.๒ กรัม

สรรพคุณ แก้ไอ แก้เสมหะ ละลายน้ำมะนาวแทรกเกลือรับประทานหรือใช้อม

ขนาดรับประทาน ผู้ใหญ่ ครั้งละ ๑ - ๒ เม็ด

เด็ก ครั้งละ ๕ - ๗ เม็ด

ขนาดบรรจุ ๓๐ เม็ด

การใช้ยาต้านบรรเทาอาการไอก็มีข้อควรระวังบางประการ ได้แก่ ในตำรับที่มีมะขามป้อม เช่น ตำรับยาแก้ไอผสมกานพลู ยาแก้ไอผสมมะขามป้อม ยาแก้ไอผสมมะนาวดอง ยาแก้ไอพื้นบ้านอีสาน ยาตรีผลา และ ยาอำมฤควาที มีข้อควรระวังอาการท้องเสีย ตำรับที่มีรากชะเอมเทศ เช่น ยาแก้ไอผสมกานพลู ยาแก้ไอผสมมะขามป้อม ยาแก้ไอผสมมะนาวดอง ยาแก้ไอพื้นบ้านอีสาน และยาอำมฤควาที ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง เนื่องจากการบริโภครากชะเอมเทศต่อเนื่องกันเป็นเวลานานอาจมีผลทำให้ระดับโพแทสเซียมในเลือดต่ำ และเพิ่มความดันโลหิตได้ นอกจากนี้ผู้ป่วยตับแข็ง ผู้ป่วยที่ใช้ยา prednisolone ยาขับปัสสาวะ หรือยานอนหลับกลุ่ม benzodiazepine ควรระวังการใช้ยาที่มีรากชะเอมเทศประกอบอยู่ บางตำรับ เช่น ยาแก้ไอผสมกานพลู ยาแก้ไอผสมมะขามป้อม ยาแก้ไอพื้นบ้านอีสาน มีส่วนประกอบของน้ำตาล หรือน้ำผึ้ง ดังนั้น จึงควรระวังการใช้ในผู้ป่วยเบาหวาน หรือผู้ป่วยที่ควบคุมน้ำหนัก และบางตำรับ เช่น ยาแก้ไอผสมมะขามป้อม ยาประสะมะแว้ง ยาอำมฤควาที นั้นมีส่วนผสมของเกลือแกง หรือมีการใช้น้ำมะนาวแทรกเกลือเป็นน้ำกระสายยา จึงควรหลีกเลี่ยงในผู้ป่วยที่ต้องจำกัดปริมาณเกลือในร่างกาย

สมุนไพรและตำรับยาสมุนไพรดังที่กล่าวมาข้างต้นแล้วนั้น ออกฤทธิ์เพื่อบรรเทาอาการไอ มิได้มีผลในการรักษาสาเหตุของการไอ ดังนั้น การกำจัดที่สาเหตุของอาการไอ โดยการรักษาโรคหรือพยาธิสภาพที่เป็นสาเหตุ หรือปรับพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจก่อให้เกิดการไอ จึงเป็นแนวทางในการรักษาอาการไอที่ดีที่สุด

อย่างไรก็ตามต้องสังเกตอาการไอด้วยนะคะ หากไอเป็นระยะเวลานานเกิน / หรือในกรณีที่มีเสมหะเป็นสีชมพูหรือสีแดง ต้องรีบพบแพทย์โดยด่วน เพราะอาจมีปัญหากับโรคปอด เช่น ปอดชื้น หรือน้ำท่วมปอด ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้ค่ะ

เอกสารอ้างอิง

ภาควิชาเภสัชวินิจฉัย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. ยาและผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ เล่ม ๒. ๒๕๓๖
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. บัญชียาจากสมุนไพร ใน บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๕.
นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข; ๒๕๕๕.