

สมุนไพรที่สำคัญในยุคโควิดสำหรับประชาชนทั่วไป

Important Herbs in the Era of Covid for The General Public.

รักษุสดา ชูศรีทอง¹, ตฤณ ทิพย์สุทธิ์² และกัลยา มั่นล้วน³

Ruksuda Choosrithong¹, Trin Thipsut² and Kanlaya Munluan³

^{1,2}อาจารย์ ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น (บุรีรัมย์)

^{1,2}Lecturer from the Faculty of Nursing Western University (Buriram)

Corresponding Author Email: ruksuda.cho@gmail.com

Received: 29 September 2021

Revised: 29 October 2021

Accepted: 4 November 2021

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแนวทางในการใช้ยาสมุนไพรในยุคโควิดได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยเฉพาะยาฟ้าทะลายโจร เนื่องจากสถานการณ์ที่มีการระบาดของโรคโควิด - 19 ในปัจจุบัน ประชาชนทั่วไปนิยมใช้ยาฟ้าทะลายโจรอย่างแพร่หลาย แต่ประชาชนส่วนใหญ่ยังไม่ทราบว่า การรับประทานฟ้าทะลายโจรนั้นมีข้อควรระวังมากมาย ถ้ารับประทานอย่างไม่เหมาะสม อาจเกิดโทษมากกว่าประโยชน์ บทความนี้จะนำเสนอเนื้อหาที่ครอบคลุมในเรื่อง สมุนไพรในยุคโควิด การดูแลตนเองในยุคโควิดด้วยสมุนไพรไทย การใช้ยาฟ้าทะลายโจรในยุคโควิด และฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา รวมถึงควรใช้อย่างไรจึงจะปลอดภัยต่อสุขภาพ ซึ่งประชาชนทั่วไปตลอดจนผู้ป่วยโรคโควิด - 19 สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการรับประทานยาฟ้าทะลายโจรได้อย่างถูกต้อง

คำสำคัญ: โรคโควิด -19, สมุนไพร, ฟ้าทะลายโจร, การดูแลตนเอง

Abstract

This academic article is intended to be a guideline for preliminary self-care using herbs before receiving standard Covid-19 treatment, especially the use of *Andrographis paniculata*. People commonly use *Andrographis paniculata*, but many are unaware that it comes with many risks. If eaten incorrectly, it may cause more harm than benefit. Therefore, the content of this article focused on several manners, including the herbs in the Covid-19 era, self-care in the Covid period with Thai herbs, using herbal remedies to boost immune function against COVID-19, principles of herbal medicine, and pharmacological effects from using herbal medicines. Furthermore, the general public and COVID-19 patients can use it as a guideline for taking *Andrographis paniculata* correctly.

Keywords: Covid - 19, Herbs, *Andrographis Paniculata*, Selfcare

บทนำ

โรคโคโรนา 2019 เกิดจากเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ที่พบในประเทศจีน เมื่อเดือนธันวาคม ปี ค.ศ.2019 โดยไวรัสสายพันธุ์นี้มีชื่อว่า Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-COV-2) ในช่วงแรกจะเรียกว่า โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (2019-nCoV) (Lake, 2020) และในเดือนกุมภาพันธ์ ปี ค.ศ.2020 องค์การอนามัยโลก (World Health Organization; WHO) ได้บัญญัติศัพท์สำหรับโรคนี้ขึ้นมาใหม่เป็น โรคโควิด-19 หรือ COVID-19 ซึ่งย่อมาจาก Coronavirus Disease of 2019 โรค Coronavirus Disease of 2019 (โรคโควิด-19) เป็นโรคอุบัติใหม่ ที่เกิดการระบาดไปหลายประเทศทั่วโลก อย่างรวดเร็ว ทำให้มีผู้ติดเชื้อล้มตายเป็นจำนวนมาก (สิญธร บุญยโรกุล, 2563) จากรายงานขององค์การอนามัยโลก เมื่อ

วันที่ 9 เมษายน 2563 ทั่วโลก มีผู้ติดเชื้อ 1,356,780 ราย และผู้เสียชีวิต 79,385 ราย (World Health Organization, 2020) และต่อมาในวันที่ 11 มีนาคม 2563 องค์การอนามัยโลกได้ประกาศว่า COVID-19 ระบาดใหญ่หรือระบาดทั่วโลก (Pandemic) มีจำนวนผู้ป่วยและเสียชีวิตเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก อัตราการเสียชีวิตจากโรคประมาณร้อยละ 4.6 และกลายที่มีอาการรุนแรงส่วนมากเป็นผู้สูงอายุและเป็นผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ สำหรับในประเทศไทย ข้อมูลจากกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ในวันที่ 26 มิถุนายน 2564 มีผู้ติดเชื้อสะสม 169,249 ราย เป็นผู้ติดเชื้อรายใหม่ 4,161 ราย และผู้เสียชีวิต 51 ราย (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2564)

โรค Coronavirus Disease of 2019 (โรคโควิด-19) นี้ มีอัตราการระบาดและติดเชื้อได้ง่าย สามารถแพร่กระจายจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง ผ่านทางฝอยละออง จากจามหรือปากของผู้ป่วย เมื่อผู้ป่วยไอจามหรือหายใจ ฝอยละอองเหล่านี้จะตกลงสู่วัตถุหรือพื้นผิวรอบ ๆ จากนั้นเราได้รับเชื้อโดยการสัมผัสที่พื้นผิวหรือวัตถุเหล่านั้น แล้วมาจับตา จมูกหรือปากเกิดการแพร่ระบาดไปสู่ผู้อื่นได้ อาการของโรคมีได้หลายแบบ ตั้งแต่ไม่มีอาการเลย (เป็นพาหะนำโรค) มีอาการเล็กน้อย และเป็นรุนแรงมากจนเสียชีวิต ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่จะมีอาการเล็กน้อย ซึ่งอาการของโรคอาจคล้ายไข้หวัด ได้แก่ ไข้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ ซึ่งแยกจากไข้หวัดทั่วไปได้ยาก บางส่วนอาจมีภาวะแทรกซ้อนที่สำคัญ คือ ปอดอักเสบ ผู้ป่วยมักมีอาการไข้ ไอ เหนื่อยหอบ หายใจลำบาก ที่ต้องเข้าไอซียูและใช้เครื่องช่วยหายใจ และส่วนน้อยที่จะมีอาการรุนแรงจนถึงเสียชีวิต (จักรพันธ์ ศิริบริรักษ์ และสมจิต พงกษะรัตนานนท์, 2563, น.91) พบอัตราการเสียชีวิตโดยประมาณร้อยละ 2-3 อาจสูงถึงร้อยละ 12 ของผู้ป่วย (Singhal, 2020, น.282) ในด้านการรักษา นั้น โรคโควิด-19 นั้นยังไม่มียารักษาที่เฉพาะ การรักษาที่สำคัญจึงเป็นการรักษาแบบประคับประคองระบบการหายใจ ซึ่งในประเทศไทย ได้มีการนำยามาใช้ในผู้ป่วยโควิด-19 ที่มีอาการรุนแรง และปอดอักเสบร่วมด้วย ได้แก่ Favipiravir เป็นยาที่ประเทศญี่ปุ่นคิดค้นขึ้นมา มีฤทธิ์ต้านไวรัสกลุ่มอาร์เอ็นเอของเชื้อไวรัสได้ ยาถูกดูดซึมจากทางเดินอาหารได้ดี ผลข้างเคียงและข้อควรระวัง คือ อาจมีผลต่อการสร้างเม็ดเลือดแดงและการทำงานของตับ ให้ระวังการใช้ยานี้กับผู้ที่อาจตั้งครรภ์หรือหญิงตั้งครรภ์ เพราะอาจเกิดความผิดปกติแก่ทารกได้ (เสาวภา ทองงาม, สุพิศตรา ภูมูล และธนธิษฐา รัตนะรัต, 2563, น.224) และสำหรับผู้ที่ยังไม่ป่วยด้วยโรคโควิด - 19 ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัดเพื่อเป็นการป้องกันการติดเชื้อโรคโควิด - 19 โดยการล้างมือให้ถูกวิธีด้วยน้ำหรือสบู่ เจลแอลกอฮอล์ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก เลือกรับประทานอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่ ๆ ใช้ช้อนกลาง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ดูแลส่งเสริมสุขภาพจิต หาวีห่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง หากมีอาการไอ หรือจาม ให้ไอ จามใส่กระดาษทิชชูแล้วทิ้งลงในถุงพลาสติก ปิดถุงให้สนิทก่อนทิ้งหรือใช้แขนเสื้อปิดปากจมูกเมื่อไอหรือจาม และทำความสะอาดมือด้วยสบู่หรือน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์ทันที หลีกเลี่ยงหรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่มีการหวัด ไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หลีกเลี่ยงการออกจากบ้านในช่วงที่มีการระบาดของโรคหรือบริเวณที่มีคนหนาแน่น หากจำเป็น ให้สวมใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า โดยใช้เวลาน้อยที่สุด รักษาระยะห่างจากบุคคลอื่น 1 - 2 เมตร หลีกเลี่ยงการสวมกอด การอุ้ม หรือพูดคุยในระยะใกล้ชิดกับบุคคลอื่น และเปลี่ยนมาใช้เทคโนโลยีติดต่อกับผู้อื่นแทน (วิญญู ทัณญ บัญทัน และคณะ, 2563, น.328)

จากสถานการณ์ของโรคโควิด - 19 ที่กำลังแพร่ระบาดหนัก และทั่วโลกยังไม่มียารักษา ตลอดจนการได้รับวัคซีนยังไม่ทั่วถึงประชาชนทุกคน “สมุนไพรรไทย” จึงถือเป็นทางเลือกที่หลาย ๆ คนใช้ร่วมกับยาแผนปัจจุบัน เนื่องจากสรรพคุณที่มีความโดดเด่นและประกอบกับราคาไม่แพง นอกจากนี้ยังเป็นตัวช่วยในการป้องกันตัวเองจากโรคโควิด - 19 และเสริมภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ซึ่ง ญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร ผู้ช่วยผู้อำนวยการด้านการแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ได้กล่าวไว้ว่า ประเทศไทยค่อนข้างโชคดีที่เรามีสมุนไพรรไทยที่มีประสิทธิภาพมากมาย เราใช้กันมาตั้งแต่โบราณ มีหลักฐานอ้างอิง ไม่ว่าจะเป็น ภูมิปัญญาดั้งเดิมและประสบการณ์ชาวบ้าน ในภาวะวิกฤติโควิด - 19 คนไทยนิยมใช้สมุนไพรรไทย เช่น ฟ้าทะลายโจร, กระจ่างขาว เป็นต้น หากมองฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาควบคู่กับหลักการแพทย์แผนไทย พบว่า สมุนไพรรไทยเหล่านี้มีคุณสมบัติที่หลากหลาย เช่น ด้าน จุลินทรีย์

, ลดการอักเสบ, เสริมภูมิคุ้มกัน ซึ่งสามารถเรียกรวมกันว่า เป็นสมุนไพรกลุ่ม Adaptogen สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อดูแลสุขภาพในภาวะวิกฤตโควิด – 19 (สุภาภรณ์ ปิติพร, 2564, ออนไลน์) ผลจากการงานวิจัยของ Bellera และคณะ (2021) พบว่า ผลจากการใช้แผนยาปัจจุบันในการรักษาได้ผลไม่ต่ำกว่าที่ควร นอกจากนี้การศึกษาของ Hassanzadeganroudsari และคณะ (2021) ได้ทำการสำรวจ พบว่า มีสารสกัดจากพืชที่มีคุณสมบัติในการต้านเชื้อโควิด ถึง 55 ชนิด จากที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้เขียนได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการใช้สมุนไพรในการดูแลตนเองในยุคที่มีการระบาดของโรคโควิด – 19 จึงได้เขียนบทความนี้ขึ้น เพื่อให้ประชาชนทั่วไป ผู้ติดเชื้อ และผู้ที่หายจากโรค สามารถเลือกใช้สมุนไพรในยุคโควิดได้อย่างเหมาะสม

บทวิเคราะห์

1. สมุนไพรในยุคโควิด

สมุนไพรเป็นที่นิยมในระบบการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือกอย่างกว้างขวาง ปัจจุบันการใช้ประโยชน์จากยาสมุนไพรได้เป็นส่วนหนึ่งของมาตรการสร้างเสริมสุขภาพของคนไทย สอดคล้องกับกลไกขับเคลื่อนประเทศ ภายใต้โมเดล Thailand 4.0 เพื่อมุ่งเป้าหมาย “มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” ตามกรอบยุทธศาสตร์แห่งชาติ ระยะ 20 ปี (พ.ศ.2560 – 2579) แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560 – 2564) ตลอดจนการพัฒนาที่สอดคล้องกับเป้าหมายพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) โดยรัฐบาลได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาการแพทย์แผนไทยและพืชสมุนไพร ให้สามารถใช้ประโยชน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ชนิดา มัททวงกูร, ขวัญเรือน กำวิตุ, สุจิตา ดีหนู และสิริณัฐ สีนววรรณกุล, 2562, น.100)

การใช้ยาสมุนไพรที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ในการดูแลสุขภาพตนเองในช่วงที่มีการระบาดของโควิด-19 ซึ่งเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่สามารถช่วยลดความรุนแรงของการติดเชื้อ และประชาชนยังสามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองเบื้องต้นก่อนรับการรักษาตามมาตรฐานได้อีกด้วย และในการดูแลสุขภาพตนเองนั้น ต้องอาศัยการดูแลร่างกายแบบองค์รวม เช่น การพักผ่อนให้เพียงพอ การกินร้อน ช้อนตัวเอง รักษาระยะห่าง ใส่หน้ากาก ล้างมือ การออกกำลังกายและการใช้ภูมิปัญญาอย่างยาสมุนไพรมาช่วยเสริมภูมิคุ้มกันด้วย และมีส่วนช่วยลดโอกาสการติดเชื้อ บรรเทาอาการของโรคในผู้ป่วยที่อาการไม่รุนแรง (ยังไม่พบปอดอักเสบ) มีส่วนช่วยลดโอกาสที่โรคจะพัฒนารุนแรง ลดระยะการเจ็บป่วยให้สั้นลง ลดโอกาสการเกิดผลกระทบต่อสุขภาพหลังจากการติดเชื้อ

2. การดูแลตนเองในยุคโควิดด้วยสมุนไพรไทย

สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ระยะ ได้แก่ 1) ระยะก่อนติดเชื้อ เพื่อช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ทั้งภูมิคุ้มกันโดยกำเนิด (Innate immunity) หรือ ภูมิคุ้มกันชนิดไม่จำเพาะ ซึ่งเป็นด่านแรกในการต่อสู้และป้องกันเชื้อไวรัสที่เข้ามาในร่างกาย เช่น เม็ดเลือดขาว (virus-fighting white blood cells) แต่ไม่สามารถใช้ทดแทนการฉีดวัคซีนได้ ซึ่งเป็นภูมิคุ้มกันแบบจำเพาะ (Adaptive or Acquired Immunity) 2) ระยะที่ติดเชื้อ เป็นการลดปริมาณของเชื้อไวรัส โดยส่งเสริมการทำงานของภูมิคุ้มกันและเลือกใช้สมุนไพรที่มีฤทธิ์ยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัส เสริมภูมิคุ้มกันตลอดจนการปรับภูมิคุ้มกันให้สมดุล หากมีการติดเชื้อที่ทางเดินหายใจส่วนบน ต้องสร้างภูมิคุ้มกันให้เร็วที่สุดเป็นสิ่งสำคัญในการจัดการกับไวรัส แต่เมื่อมีไวรัสจำนวนมากแล้ว ต้องปรับให้ภูมิคุ้มกันทำงานให้เหมาะสม เพื่อลดการอักเสบ ช่วยลดความเสียหายที่เกิดขึ้นกับเซลล์หรืออวัยวะในร่างกายซึ่งเป็นภาวะแทรกซ้อนจากการติดเชื้อ และการทำงานของภูมิคุ้มกันที่มากเกินไปในการพยายามที่จะกำจัดเชื้อ 3) ระยะหลังการติดเชื้อ เป็นการบรรเทาอาการที่เป็นผลกระทบทางสุขภาพภายหลังติดเชื้อ อาการที่พบบ่อย เช่น ไอ อ่อนเพลีย หายใจลำบาก ปวดข้อ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส ผู้ติดเชื้อโควิด แม้จะออกจากโรงพยาบาลหลังตรวจไม่พบเชื้อแล้ว แต่ผู้ป่วยหลายรายยังคงประสบกับปัญหาจากความเสียหายของปอดที่เกิดขึ้น ซึ่งต้องใช้เวลาเยียวยาไม่ต่ำกว่า 3 เดือน หรือ 1 ปี หรือมากกว่านั้น (ศูนย์หลักฐานเชิงประจักษ์ด้านการแพทย์แผน

ไทยและสมุนไพร กลุ่มงานเภสัชกรรม และกลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ปราจีนบุรี, 2564, ออนไลน์)

นอกจากนี้ กรมการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก ได้แนะนำสมุนไพรที่เหมาะสมในการรับประทานในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ซึ่งได้แบ่งสมุนไพรออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 สมุนไพรสำหรับผู้ที่ไม่ได้ติดเชื้อโควิด - 19 ซึ่งมีฤทธิ์เสริมภูมิคุ้มกัน ต้านไวรัส ลดอักเสบ ประกอบด้วย กระชาย ที่มีรสเผ็ดร้อนขม นิยมนำเป็นอาหารและทำเป็นเครื่องดื่ม ซึ่งช่วยบรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ ขับเสมหะร้อนผาดช่วยแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ พุดดาว รสเผ็ดแต่ออกฤทธิ์เป็นยาเย็นช่วยถอนพิษไข้ ใบหม่อนเป็นยาขับเหงื่อแก้ไข้ตัวร้อน กระเทียมช่วยขับเสมหะ ตะไคร้ช่วยลดความดันโลหิต และกะเพราที่ช่วยแก้คลื่นไส้อาเจียน ขับเหงื่อ และกลุ่มที่ 2 สมุนไพรที่ใช้กับผู้ที่ติดเชื้อโควิด - 19 ที่ไม่มีอาการ หรือมีอาการรุนแรงน้อย ประกอบด้วย ฟ้าทะลายโจร ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน ต้านไวรัส ยับยั้งกระบวนการแบ่งตัวของไวรัส ลดการอักเสบ บรรเทาไข้ ไอ เจ็บคอ ยาจันทน์ลีลาและยาประสะจันทน์แดง ที่ช่วยแก้ไข้ตัวร้อน ยาเขียวหอม แก้ร้อนในกระหายน้ำ ยาประสะมะแว้ง บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ และยังมีตำรับยาที่ช่วยฟื้นฟูหลังไข้ (หลังจากพ้นไข้แล้ว จะยังมีอาการ เช่น คลื่นไส้ เวียนศีรษะ เบื่ออาหาร ท้องอืด และอ่อนเพลีย) ได้แก่ ตำรับยาบำรุงปอด ยาตรีผลา ยาปราบชมพูทวีป และยาอภัยสาลี (กรมสุขภาพจิต, 2564)

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น สามารถสรุปโดยรวมเกี่ยวกับระยะของการดูแลตนเอง และกลุ่มของสมุนไพรได้ ดังนี้



แผนภาพที่ 1 การใช้สมุนไพรดูแลสุขภาพ ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด - 19 (ที่มา: ศูนย์หลักฐานเชิงประจักษ์ด้านการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร)

กลุ่มงานเภสัชกรรม และกลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก รพ.เจ้าพระยาอภัยภูเบศร กรมการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก ได้แนะนำเรื่องการใช้สมุนไพรหลายชนิดที่มีประโยชน์ในการเสริมภูมิคุ้มกัน และมีหลายชนิดที่มีแนวโน้มว่า สามารถช่วยในการรักษาผู้ป่วยโควิด - 19 ได้ หนึ่งในนั้นคือ ฟ้าทะลายโจร ซึ่งเป็นยาสมุนไพรประจำบ้าน ที่ได้รับการเพิ่มเติมลงในบัญชียาหลักแห่งชาติ ตามราชกิจจานุเบกษา ประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ เรื่อง บัญชียาหลักแห่งชาติด้านสมุนไพร (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2564 ที่มีสรรพคุณต่าง ๆ ที่มีประโยชน์สำหรับสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด - 19 และเป็นที่ยอมรับใช้กันแพร่หลายในปัจจุบัน จากงานวิจัยของ Hu และคณะ (2017) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้ฟ้าทะลายโจร พบว่า ฟ้าทะลายโจรมี

ส่วนช่วยรักษาอาการของโรคติดเชื้อเฉียบพลันของระบบทางเดินหายใจ (Acute Respiratory Tract Infection) เช่น อาการไอ และเจ็บคอ ได้ดีกว่ากลุ่มที่ได้รับยาหลอกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับ Wagner และคณะ (2015) ที่พบว่า การใช้ฟ้าทะลายโจรเดี่ยวหรือการใช้ฟ้าทะลายโจรร่วมกับการรักษาตามอาการ ยังมีผลลดความถี่และความรุนแรงของอาการต่าง ๆ เช่น อาการไอ เจ็บคอ ปวด มีไข้ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ได้รับการรักษาตามอาการ นอกจากนี้ ดารารัตน์ รัตนรักษ์ และคณะ (2564) ยังพบว่า ฟ้าทะลายโจร ช่วยลดระยะเวลาของอาการโควิด - 19 มีประสิทธิผลในการลดน้ำมูก ลดความถี่ในการไอ และลดปัญหาการรับกลิ่นได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม

3. การใช้ยาฟ้าทะลายโจรในยุคโควิด

ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย “ฟ้าทะลายโจร” จัดเป็นสมุนไพรที่มีรสขม อยู่ในกลุ่มยาเย็นที่มีสรรพคุณทางการแพทย์แผนไทย ใช้บรรเทาอาการไอ เจ็บคอและไข้หวัด มีหลักฐานในการใช้ฟ้าทะลายโจรกับการติดเชื้อไวรัสก่อโรคโควิด - 19 ของโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ซึ่งมีการกิจในด้านสมุนไพรและการแพทย์แผนไทย ได้ทำการค้นคว้าข้อมูลเพื่อสนับสนุนการใช้และวิจัยสมุนไพรในภาวะที่มีการระบาดของโรคโควิด - 19 พบว่า ฟ้าทะลายโจร เป็นสมุนไพรที่เป็นประโยชน์ต่อการป้องกันโรคโควิด - 19 เพราะก่อนหน้านี้มีสิทธิบัตรการป้องกันและรักษาการติดเชื้อซาร์ส หรือ Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) ซึ่งเป็นไวรัสตระกูลเดียวกับโควิด - 19 (อาสาพา เขวาม์เจริญ และผกากรอง ขวัญข้าว, 2563) นอกจากนี้ยังมีนักวิจัยได้ทำการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับฟ้าทะลายโจร โดยพบว่ามีความสำคัญที่ชื่อว่า “แอนโดรกราโฟไลด์” (Andrographolide) ที่ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสได้ในทุกระยะและช่วยยับยั้งการอักเสบ และยังมีสารประกอบสาร Lactone 4 ชนิดที่มีฤทธิ์เย็นหนืดช่วยจับโปรตีนของไวรัสให้อยู่กับที่ ทำให้ฤทธิ์ของฟ้าทะลายโจรต้านไวรัสได้ดียิ่งขึ้น และช่วยป้องกันผลข้างเคียงจากยาปฏิชีวนะได้ ลดอาการบิ๊ตตัวของลำไส้ ด้านเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของอาการท้องเสีย ช่วยรักษาอาการไอ เจ็บคอและบรรเทาอาการหวัด (ศรัณยา สาครินทร์, 2564) จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า มีหลายหน่วยงานได้พบว่า ฟ้าทะลายโจรไม่สามารถป้องกันไวรัสเข้าสู่เซลล์ได้ แต่สามารถช่วยบรรเทาอาการที่ไม่รุนแรงได้ สามารถใช้ในผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรครุนแรง เช่น คัดจมูก มีน้ำมูก ลดโอกาสที่โรคจะลุกลามลงปอดได้

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของยาฟ้าทะลายโจร มีฤทธิ์ที่หลากหลาย เช่น ฤทธิ์ด้านการอักเสบ โดยสารที่มีฤทธิ์ด้านการอักเสบคือ Andrographolide, Deoxyandrographolide, Didehydrodeoxyandrographolide, Neandrographolide และ Andrograpanin ฤทธิ์ลดปวด ลดไข้ แก้ไอ นอกจากนี้ยังพบว่า สารแอนโดรกราโฟไลด์ (Andrographolide) มีฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ดดยมีผลเพิ่มการแบ่งตัวของเม็ดเลือดขาว (Lymphocyte), เพิ่มการสร้างสารที่สร้างและหลั่งโดยเซลล์ในระบบภูมิคุ้มกัน (Cytokine), เพิ่มระดับ Immunoglobulin G (IgG) และเพิ่มระดับของ Interferon - γ (Xu และคณะ, 2007)

รูปแบบของยาฟ้าทะลายโจรที่มีขายในท้องตลาด ได้แก่ 1) ยาจากผงฟ้าทะลายโจร เป็นฟ้าทะลายโจรที่ตากแห้ง นำมาบดเป็นผงและนำมาบรรจุแคปซูล หรือทำเป็นเม็ด ซึ่งจะมีทั้งไฟเบอร์จากใบไม้และสารแอนโดรกราโฟไลด์ (Andrographolide) โดยองค์การอาหารและยา ระบุว่า ยาจากผงฟ้าทะลายโจร ควรมีความเข้มข้นของสารแอนโดรกราโฟไลด์ (Andrographolide) ไม่น้อยกว่า 1% และ 2) ยาจากสารสกัดฟ้าทะลายโจร คือ การสกัดสารแอนโดรกราโฟไลด์ (Andrographolide) อย่างเดียว ไม่มีการเจือปนใบหรือไฟเบอร์อื่นๆ

สำหรับผู้ติดเชื้อโควิด - 19 ที่มีอาการไม่รุนแรง แนะนำให้รับประทานยาฟ้าทะลายโจรที่มีสารแอนโดรกราโฟไลด์ (Andrographolide) 180 มิลลิกรัมต่อวัน (วุฒิชัย รุ่งเรือง, 2564) ซึ่งเป็นขนาดที่มีความปลอดภัย แบ่งรับประทาน 3 ครั้งต่อวัน ไม่ควรรับประทานติดต่อกันเกิน 5 วัน อย่างไรก็ตามผู้ป่วยโรคโควิด - 19 ควรใช้ยาฟ้าทะลายโจรภายใต้การดูแลของแพทย์ ผู้ที่ไม่สมควรทานยาฟ้าทะลายโจร เช่น ผู้ที่มีอาการแพ้ฟ้าทะลายโจร เช่น มีผื่นลมพิษ หายใจตื้นกร๊กรและหายใจหอบเหนื่อย และผู้ที่มีสุขภาพ

แข็งแรงดี และต้องการรับประทานเพื่อป้องกันการติดเชื้อโควิด ซึ่งไม่เหมาะสมเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากยาฟ้าทะลายโจรไม่มีฤทธิ์ยับยั้งไวรัสที่เข้าไปในเซลล์ จึงไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อจากโรคโควิดได้

การเลือกใช้อยาฟ้าทะลายโจรนั้น ต้องเลือกยาฟ้าทะลายโจรที่มีมาตรฐานและมีความปลอดภัย ควรพิจารณาข้อมูลที่สำคัญบนฉลากยา ดังนี้

1) เลขทะเบียนตำรับยาแผนโบราณ ที่ขึ้นต้นด้วยตัวอักษร G สามารถนำทะเบียนดังกล่าวไปตรวจสอบข้อมูลผลิตภัณฑ์ในเวปไซต์ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาได้

2) ปริมาณของสารแอนโดรกราโฟไลด์ (Andrographide) และขนาดบรรจุ

3) ข้อมูลของผู้ผลิต

4) วันเดือนปีที่ผลิต และวันเดือนปีที่หมดอายุ

ทั้งนี้ ในการเลือกซื้อยาฟ้าทะลายโจร ควรเลือกซื้อกับผู้ประกอบการที่มีใบอนุญาตขายยาแผนโบราณที่ถูกต้องตามกฎหมาย ข้อควรระวังในการรับประทานยาฟ้าทะลายโจร ได้แก่ 1) ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคตับ โรคไต หากจำเป็นต้องใช้อยาฟ้าทะลายโจร ควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ 2) ผู้ที่รับประทานยาลดความดันโลหิต 3) ผู้ที่รับประทานยาต้านการแข็งตัวของเลือด เช่น ยาวอร์ฟาริน (Warfarin) และ 4) ผู้ที่รับประทานยาต้านเกร็ดเลือด เช่น ยาแอสไพริน (Aspirin)

เนื่องจากการใช้ยาดังกล่าวร่วมกับยาฟ้าทะลายโจร อาจเสริมฤทธิ์กันได้ หากจำเป็นต้องใช้อยาฟ้าทะลายโจรควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์การรับประทานยาฟ้าทะลายโจรติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้แขนขามีอาการชาหรืออ่อนแรง หากรับประทานยาฟ้าทะลายโจรติดต่อกัน 3 วัน แล้วอาการยังไม่ดีขึ้นหรืออาการรุนแรงมากขึ้น แนะนำให้หยุดยาทันทีและควรรีบไปพบแพทย์ ทั้งนี้ ผู้ป่วยบางรายที่รับประทานยาฟ้าทะลายโจรอาจมีผลข้างเคียง เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ท้องเสีย เบื่ออาหาร ใจสั่น เวียนศีรษะ ซึ่งอาการเหล่านี้เมื่อหยุดรับประทานยาฟ้าทะลายโจร อาการจะค่อย ๆ หายเป็นปกติได้ หากรับประทานยาฟ้าทะลายโจรไปแล้ว สงสัยว่าจะแพ้ยาฟ้าทะลายโจร เช่น มีผื่นลมพิษขึ้น หน้าบวม ปากบวม หายใจไม่ออก ให้หยุดรับประทานยาทันทีแล้วรีบไปพบแพทย์ สำหรับผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว หากรับประทานยาฟ้าทะลายโจร อาจพบการขยายของหลอดเลือด ทำให้ความดันโลหิตลดลง เวียนศีรษะ มือเย็น อ่อนแรง ใจเต้นเร็ว แน่นหน้าอก ซึ่งต้องใช้ด้วยความระมัดระวังและควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ ซึ่งอาการเหล่านี้ หากรับประทานยาฟ้าทะลายโจรอย่างถูกวิธี จะเป็นอาการที่เกิดขึ้นชั่วคราวและสามารถหายได้เอง

สรุป

ในสถานการณ์ที่โควิด - 19 กำลังระบาดหนัก ทำให้ประชาชนมีความตื่นตัวมากขึ้นในการใช้สมุนไพรเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคโควิด - 19 ซึ่งสมุนไพรไทย มีหลายชนิดที่สามารถลดการติดเชื้อ สร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคโควิด - 19 ซึ่งในปัจจุบันนี้ยา ฟ้าทะลายโจรเป็นยาสมุนไพรที่นิยมใช้กันแพร่หลาย และยังใช้ในการรักษาผู้ป่วยโรคโควิด - 19 ที่มีอาการไม่รุนแรงได้ นอกจากนี้การรับประทานยาฟ้าทะลายโจรนั้น สามารถกินเพื่อเป็นการดูแลตนเองในเบื้องต้น อย่างไรก็ตาม การรับประทานยาฟ้าทะลายโจรยังมีข้อระวังด้านสุขภาพ จึงไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง ควรได้รับคำปรึกษาจากแพทย์ เพื่อแน่ใจว่าได้รับประทานยาฟ้าทะลายโจรที่มี อย. และมีประสิทธิภาพในการบรรเทาอาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องได้ และการป้องกันที่ดีที่สุดก็มีความสำคัญ คือ การใส่หน้ากากอนามัยเมื่อออกไปในที่ชุมชน ล้างมือบ่อย ๆ รักษาระยะห่างระหว่างบุคคล กินอาหารที่ประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกาย จะทำให้ช่วยป้องกันการติดเชื้อโรคโควิด - 19 ที่ได้ประสิทธิภาพที่ดีที่สุด

กิตติกรรมประกาศ

บทความวิชาการฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี โดยได้รับความร่วมมือจาก อ.ตฤณ ทิพย์สุทธิ และ อ.ดร.กัลยา มั่นล้วน อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เป็นอย่างดี ผู้เขียนจึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เอกสารอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2564). รายงานสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน
กรมควบคุมโรค. สืบค้นเมื่อ 26 มิถุนายน 2564, จาก <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/>
- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข. (2563). โรคติดเชื้อโคโรนาไวรัส-19
สืบค้นเมื่อ 10 มิถุนายน 2564, จาก <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/index.php>.
- กรมสุขภาพจิต. (2564). กินอาหารเป็นยา แพทย์แนะนำอีกทางรอดในสถานการณ์โควิด-19. สืบค้นเมื่อ 14 ตุลาคม 2564, จาก
<https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=31057>
- กรมการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก. (2564). *พืชผักสมุนไพร 3 กลุ่ม (น.23)*. ในแนวทางปฏิบัติการแพทย์แผน
ไทยและการแพทย์ทางเลือกเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19).
กรุงเทพฯ: กลุ่มงานวิชาการและคลังความรู้ กองวิชาการและแผนงาน.
- คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. (2563). *ยาสมุนไพร ปลอดภัย เมื่อใช้ถูกหลัก*. สืบค้นเมื่อ 28 กันยายน
2564, จาก <https://www.gj.mahidol.ac.th/main/ttm/herb-right/>
- จักรพันธ์ ศิริบริรักษ์ และสมจิต พงษ์ขจรรัตน์. (2563). บทสัมภาษณ์พิเศษ (Special interview). *บูรพาเวชสาร*. 7(1), 89 –
95.
- ชนิดา มัททวงกูร, ขวัญเรือน กำวิฑู, สุจิตา ดีหนู และสิริณัฐ สนิวรรณกุล. (2562). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้
สมุนไพรของประชาชนในเขตภาคใต้. *วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม*, 20(39), 99 – 109.
- ดาร์รัตน์ รัตนรักษ์ และคณะ. (2564). ประสิทธิภาพและความปลอดภัยของสารสกัดฟ้าทะลายโจรต่อการร่วมรักษาผู้ป่วยโรค
โควิด-19 ที่มีอาการรุนแรงน้อย โรงพยาบาลนครปฐม. *วารสารแพทย์ เขต 4-5*, 40(2), 269 – 282.
- บดินทร์ ชะตะเวที. (2560). *ใช้สมุนไพรอย่างไรให้ปลอดภัย*. สืบค้นเมื่อ 24 กันยายน 2564, จาก
<https://www.ttmed.psu.ac.th/th/blog/218>
- วิญญูทัตญญู บุญทัน และคณะ (2563). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา
2019 (โควิด 19) ของผู้สูงอายุ. *วารสารพยาบาลตำรวจ*, 13(2), 323 – 337.
- วุฒิชัย รุ่งเรือง. (2564). *การรับประทานยาฟ้าทะลายโจร*. สืบค้นเมื่อ 18 ตุลาคม 2564, จาก
https://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/admin/article_files/1481_1.pdf
- ศรinya สาครินทร์. (2564). *ฉลาดกิน ฟ้าทะลายโจรสู้โรค ป้องกันโควิด-19*. สืบค้นเมื่อ 18 ตุลาคม 2564, จาก
<https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=2334>
- ศูนย์หลักฐานเชิงประจักษ์ด้านการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร กลุ่มงานเภสัชกรรม และกลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและ
การแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จ.ปราจีนบุรี. (2564). *คู่มือการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน ใน
สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ระลอก 3 ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยและสมุนไพร*. สืบค้นเมื่อ 20 กันยายน
2564, จาก https://www.dop.go.th/download/knowledge/th1623742646-919_0.pdf
- สิญาธร บุญธโรกุล. (2563). *โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) กับการทำลายเชื้อ*. สืบค้นเมื่อ 22 มิถุนายน 2564, จาก
https://ccpe.pharmacycouncil.org/index.php?option=article_detail&subpage=article_detail&id=877
- เสาวภา ทองงาม, สุพิศตรา ภูมูล และณิษฐา รัตนะรัต. (2563). การพยาบาลผู้ป่วยโรคโควิด-19 ในหอผู้ป่วยแยกโรค
โรงพยาบาลศิริราช. *เวชบันทึกศิริราช*, 13(3), 222 – 231.

- สุภาภรณ์ ปิณฑิร. (2564). สมุนไพรไทยหาง่ายปลอดภัยราคาถูกใช้อย่างไรในยุคโควิด-19. สืบค้นเมื่อ 16 กันยายน 2564, จาก https://www.matichon.co.th/lifestyle/health-beauty/news_2928728
- อาสาพา เขาวินเจริญ และผกากรอง ขวัญข้าว. (2563). ฟ้าทะลายโจรกับการระบาดของโควิด-19. *วารสารหมอชาวบ้าน*, 49(42), ออนไลน์.
- Bellera, C. L., Llanos, M., Gantner, M. E., Rodriguez, S., Gavernet, L., Comini, M., & Talevi, A. (2021). Can drug repurposing strategies be the solution to the COVID-19 crisis?. *Expert Opinion on Drug Discovery*, 16(6), 605-612.
- Hassanzadeganroudsari, M., Ahmadi, A. H., Rashidi, N., Hossain, M. K., Habib, A., & Apostolopoulos, V. (2021). Computational Chemistry to Repurposing Drugs for the Control of COVID-19. *Biologics*, 1(2), 111-128.
- Hu, X. Y., Wu, R. H., Logue, M., Blondel, C., Lai, L. Y. W., Stuart, B., ... & Lewith, G. (2017). Andrographis paniculata (Chuan Xīn Lián) for symptomatic relief of acute respiratory tract infections in adults and children: A systematic review and meta-analysis. *PloS one*, 12(8), e0181780.
- Lake, M. A. (2020). What we know so far: COVID-19 current clinical knowledge and research. *Clinical Medicine*, 20(2), 124.
- Singhal, T. (2020). A review of coronavirus disease-2019 (COVID-19). *The indian journal of pediatrics*, 87(4), 281-286.
- Wagner, L., Cramer, H., Klose, P., Lauche, R., Gass, F., Dobos, G., & Langhorst, J. (2015). Herbal medicine for cough: a systematic review and meta-analysis. *Complementary Medicine Research*, 22(6), 359-368.
- World Health Organization. (2020a). Coronavirus (COVID-19). Internet. Accessed 26 June 2021. Available from: <https://who.sprinkl.com/>
- Xu, Y., Chen, A., Fry, S., Barrow, R. A., Marshall, R. L., & Mukkur, T. K. S. (2007). Modulation of immune response in mice immunised with an inactivated Salmonella vaccine and gavaged with Andrographis paniculata extract or andrographolide. *International immunopharmacology*, 7(4), 515-523.