

สมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกัน.....

บัวตอร์:วังและวันตรกรียา

...ภย.ตริพร กิตติวิสุภ



จากสถานการณ์การเกิดโรคอุบัติใหม่ของโรคติดเชื้อที่มีการแพร่ระบาดเพิ่มขึ้น ซึ่งยากต่อการวินิจฉัยและรักษาให้ทันทั่วถึง เช่น ไวรัสซาร์ส ไวรัสเมอร์ส ไวรัสโควิด-19 ส่งผลให้ประชาชนเกิดความตื่นตัวและมีความตระหนักถึงการดูแลสุขภาพ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันต้านทานต่อเชื้อโรคมมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย และการเสริมสุขภาพด้วยผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในรูปแบบต่าง ๆ โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร ซึ่งคาดว่าจะช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันร่างกายสามารถป้องกันอันตรายจากเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมที่จะเข้าสู่ร่างกายได้ ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจากสมุนไพรหลายชนิดที่ได้รับความนิยมมาใช้เสริมระบบภูมิคุ้มกันให้ดีขึ้น ถึงแม้จะเป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติที่คาดว่าจะมีความปลอดภัย แต่การศึกษาทางคลินิกยังไม่มีที่ยืนยันผลเพิ่มภูมิคุ้มกันที่แน่นอนนัก ดังนั้นการนำสมุนไพรมาใช้ อาจต้องพิจารณาถึงข้อควรระวังในการใช้ ปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกร ก่อนเลือกใช้ และแจ้งข้อมูลยาที่กำลังใช้อยู่ด้วยทุกครั้ง เพื่อเฝ้าระวังการเกิดอันตรกรียาของสมุนไพรกับยาที่ได้รับ บทความนี้จะนำเสนอในส่วนข้อควรระวังและอันตรกรียาต่อยาของสมุนไพรที่นิยมใช้เสริมภูมิคุ้มกันมีดังต่อไปนี้

เอ็คโคเนเซีย (Echinacea purpurea, purple cone-flowers; วงศ์ Asteraceae)



- รากแห้งหรือสารสกัดจากรากเอ็คโคเนเซียมักเป็นส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อป้องกันหรือบรรเทาอาการไข้หวัด เนื่องจากว่ามีรายงานการศึกษาว่าสารโพลีแซคคาไรด์ช่วยเสริมการทำงานของเซลล์ในระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย
- มักพบปัญหาความไม่สม่ำเสมอของสารออกฤทธิ์จากรากสกัดสมุนไพร จึงไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องที่อยู่ในช่วงลุกลามของโรค เช่น โรคปลอกประสาทอักเสบ (multiple sclerosis), leucosis, collagen diseases, โรคเอดส์ และวัณโรค
- ควรระมัดระวังการแพ้ เนื่องจากเป็นพืชในวงศ์ทานตะวัน (Asteraceae) ที่มีความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดการแพ้ได้สูง
- ถึงแม้จะมีรายงานว่าเอ็คโคเนเซีย ไม่มีผลยับยั้งหรือเหนี่ยวนำการทำงานของเอนไซม์ที่เปลี่ยนแปลงยาในร่างกาย (metabolism) ชนิด CYP2D6, CYP2C9 หรือ โปรตีนทำหน้าที่กำจัดยาออกจากเนื้อเยื่อ (P-gp) ในมนุษย์ แต่ก็ยังมีการศึกษาที่ให้ผลขัดแย้งกันซึ่งพบว่าเอ็คโคเนเซียยังมีความเกี่ยวข้องกับเอนไซม์ CYP1A2 และ

CYP3A4 และทำให้การกำจัดยาเกิดเร็วขึ้น จึงควรระมัดระวังการใช้เอนไซม์โคเอนไซม์ร่วมกับยาบางชนิดที่เกี่ยวข้องของเอนไซม์เหล่านี้ เช่น ยารักษาอาการทางจิต ยาต้านซึมเศร้า เพราะอาจทำให้ประสิทธิภาพในการรักษาของยาเหล่านี้ลดลง

กระเทียม (*Garlic, Allium sativum L.*; วงศ์ Liliaceae)

- สารสกัดชันน้ำและน้ำมันกระเทียม และสารประกอบซัลเฟอร์ที่พบในกระเทียม มีฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกัน โดยไปเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของเซลล์ที่ทำหน้าที่ในระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย
- การบริโภคกระเทียมและผลิตภัณฑ์เป็นระยะเวลานานอาจส่งผลให้เลือดหยุดไหลช้าลง ควรต้องระมัดระวังในการใช้ในผู้ป่วยที่ได้รับยาต้านการแข็งตัวของเลือด ยาแก้ปวดแบบไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs)
- สารสกัดกระเทียมมีผลลดความเข้มข้นของยาที่ถูกขับออกโดย P-gp ได้แก่ colchicine, digoxin, doxorubicin, quinidine, rosuvastatin, tacrolimus, verapamil จึงควรหลีกเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีสารสกัดกระเทียมในผู้ป่วยที่ได้รับยาเหล่านี้ เพราะจะทำให้การรักษาด้วยยามีประสิทธิภาพลดลง



ขิง (*Ginger, Zingiber officinale Roscoe*; วงศ์ Zingiberaceae)

- น้ำมันหอมระเหยจากเหง้าขิง มีฤทธิ์ในการปรับภูมิคุ้มกัน และมีสรรพคุณ ได้แก่ ช่วยบรรเทาอาการท้องอืด แน่นจุกเสียด ป้องกันและบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน จากการเมาเรือ เมารถ และป้องกันอาการคลื่นไส้ อาเจียน หลังการผ่าตัด อย่างไรก็ตามควรระวังในการใช้ร่วมกับยาหลายกลุ่ม เนื่องจากมีการเสริมการออกฤทธิ์ของยา ได้แก่ ยาต้านการแข็งตัวของเลือด ยาต้านการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด ยาแก้ปวดแบบไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs) และยาลดน้ำตาลในเลือด



มะขี้เป (*Momordica charantia L.*; วงศ์ Cucurbitaceae)

- เนื้อผลแก่ที่ยังไม่สุกของมะขี้เป มีข้อบ่งใช้สำหรับการลดไข้ แก้อ่อนใน เจริญอาหาร นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์ในการลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ จึงควรระมัดระวังในการรับประทานร่วมกับยาลดน้ำตาลในเลือด เพราะอาจทำให้เกิดการเสริมฤทธิ์กันได้

- ควรระมัดระวังการใช้มะระขึ้นเป็นเวลานานในผู้ป่วยโรคตับ เพราะมีรายงานพบว่าทำให้ระดับเอนไซม์ตับเพิ่มขึ้นได้
- ไม่ควรรับประทานเนื้อหุ้มเมล็ดสีแดงที่ได้จากผลสุก เนื่องจากอาจทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียนและท้องร่วงได้



มะขามป้อม (*Phyllanthus emblica* L.; วงศ์ Euphorbiaceae)



- มะขามป้อมเป็นสมุนไพรอีกชนิดหนึ่งที่มีความนิยมในการเสริมภูมิคุ้มกันร่างกาย เนื่องจากมีปริมาณวิตามินซีสูง สำหรับการใช้ทางยาผลมะขามป้อมช่วยขับเสมหะ บรรเทาอาการไอ
- ควรระมัดระวังในการใช้มะขามป้อมร่วมกับยาต้านการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด ยาต้านการแข็งตัวของเลือด เพราะอาจเสริมฤทธิ์ของยาเหล่านี้

การเลือกใช้สมุนไพรเป็นทางเลือกที่ดีทางหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพนั้นเป็นอย่างไรก็ตามการรับประทานในปริมาณมากเกินไป หรือใช้ในผู้ที่มีความเสี่ยง ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยที่ได้รับยาอยู่เป็นประจำ อาจทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดผลข้างเคียง หรือรบกวนการออกฤทธิ์ของยาได้ ดังนั้น ควรมีความระมัดระวังในการเลือกใช้ และควรแจ้งแพทย์หรือเภสัชกรเสมอว่ามีการรับประทานสมุนไพรใดเพิ่มเติมระหว่างการรักษา เพื่อช่วยเฝ้าระวังความเสี่ยงของผลข้างเคียงที่อาจเกิดจากอันตรกิริยาต่อกันระหว่างสมุนไพรกับยาได้ ดังนั้นอาจเลือกใช้สมุนไพรที่ใช้เป็นอาหารได้ และรับประทานอาหารอย่างหลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วน ไม่มาก หรือน้อยเกินไป ควบคู่กับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและพักผ่อนให้เพียงพอ เพียงเท่านี้ก็สามารถเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรงได้เป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

- ประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ เรื่อง บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2562 ประกาศ ณ วันที่ 19 มีนาคม พ.ศ.2562 <http://dmsic.moph.go.th/index/dataservice/97/0>
- Akram M, Hamid A, Khalil A, Ghaffar A, Tayyaba N, Saeed A, et al. Review on Medicinal Uses, Pharmacological, Phytochemistry and Immunomodulatory Activity of Plants. International Journal of Immunopathology and Pharmacology. 2014;27(3):313-9.
- Asher GN, Corbett AH, Hawke RL. Common Herbal Dietary Supplement-Drug Interactions. American family physician. 2017;96(2):101-7.
- Fatima N, Pingali U, Muralidhar N. Study of pharmacodynamic interaction of *Phyllanthus emblica* extract with clopidogrel and ecosprin in patients with type II diabetes mellitus. Phytomedicine : international journal of phytotherapy and phyto-pharmacology. 2014;21(5):579-85.
- Ruchi T, Shyma KL, Ishtiaq A, Hafiz MNI, Mohammed Hussien B, Kuldeep D, et al. Herbal Immunomodulators - A Remedial Panacea for Designing and Developing Effective Drugs and Medicines: Current Scenario and Future Prospects. Current Drug Metabolism. 2018;19(3):264-301.
- Tarver T. The Review of Natural Products. Eighth edition, edited by Ara DerMarderosian and John A. Beutler. Journal of Consumer Health on the Internet. 2014;18(3):291-2.