เมื่อเป็นไข้ เจ็บคอ ใช้ยาสมุนไพรอะไรดี

รศ.รุ่งระวี เต็มศิริฤกษ์กุล

ยาแก้ไข้ ไข้หวัด เจ็บคอ ในทางการแพทย์แผนไทย มีหลายชนิดที่ประชาชนทั่วไป สามารถเลือกใช้ได้ด้วยตนเอง เช่น ยาห้าราก ยาประสะจันทน์แดง ยาฟ้าทะลายโจร ซึ่งใช้มายาวนานจนได้รับการบันทึกให้ในยาแก้ไข้ในบัญชียาสมุนไพร แนบท้ายบัญชียาหลักแห่งชาติ ตั้งแต่ปี 2549 จนถึงปัจจุบัน[1] และยังอนุญาตให้ขึ้นทะเบียนเป็นยาสามัญประจำบ้าน (เดิม) ปัจจุบัน ได้มีการปรับชื่อเป็น ยาแผนไทย ประเภทผลิตภัณฑ์ที่ขายได้ทั่วไป ตาม พ.ร.บ. ผลิตภัณฑ์สมุนไพร แสดงให้เห็นว่า ตำรับยาเหล่านี้เป็นตำรับยาที่มีประสิทธิผลและปลอดภัย และเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่นำไปใช้ในการดูแลสุขภาพด้วยตนเองได้

การเลือกใช้ยาแก้ไข้ เจ็บคอ

เนื่องจากยาแก้ไข้แต่ละชนิดมีข้อบ่งใช้ที่แตกต่างกันตามองค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทย จึงควรมีการเลือกใช้อย่างเหมาะสม ผู้เขียนได้รวบรวมการใช้ตามประสบการณ์ และจัดทำเป็นตารางดังนี้

	ไข้ต่ำ หรือปานกลาง ไม่มีอาการอื่น	ไข้หวัด และ หวัดใหญ่	ไข้ออกผื่น[a] ยกเว้น ไข้เลือดออก	ไข้ เจ็บคอ จากไวรัส	ร้อนใน
ห้าราก	2	2	1[b]	-	-
ประสะจันทน์แดง	1	1	2	2	1[d]
ฟ้าทะลายโจร	2	2	[c]	1	-

1, 2 ลำดับการเลือกใช้ที่เหมาะสม ยาที่อยู่ในลำดับเดียวกัน ให้เลือกใช้อย่างใดอย่างหนึ่ง ใช้ร่วมกันควรปรึกษาแพทย์แผนไทย

[a] หัด อีสุกอีใส ส่าไข้ [b] ในเด็กให้ใช้ยาเขียวแทน [c] ควรปรึกษาแพทย์แผนไทย [d] อาจใช้ยาอื่นร่วมด้วย เช่น ยาขม

หลักการเบื้องต้นในการใช้ยาสมุนไพร นอกจากเลือกใช้อย่างเหมาะสมแล้ว ยังต้องระมัดระวังด้านความปลอดภัย โดยมีข้อห้าม ข้อควรระวังทั่วไปดังนี้

1. ต้องทราบองค์ประกอบในตำรับและกรณีที่มีการแพ้พืชชนิดใดชนิดหนึ่งให้หลีกเลี่ยงการใช้ยาตำรับนั้น เช่น แพ้เกสรดอกไม้ ให้หลีกเลี่ยง ตำรับที่ผสมดอกไม้
2. การเริ่มใช้ยา ให้ใช้ขนาดต่ำสุดที่กำหนดไว้
3. **ยาสมุนไพรแก้ไข้ทุกชนิด ไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ที่สงสัยว่าเป็นไข้เลือดออก เนื่องจากอาจบดบังอาการ** และบางชนิดอาจมีฤทธิ์ยับยั้งการจับตัวของเกล็ดเลือด ดังนั้นเมื่อสงสัยว่าเป็นไข้เลือดออกให้พบแพทย์ทันที
4. **ยาสมุนไพรลดไข้ทุกชนิด หากใช้ยานานเกิน 3 วัน แล้วอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์**

เนื่องจากผู้อ่านหลายท่าน อาจยังไม่รู้จักยาเหล่านี้ เราจึงควรมาทำความเข้าใจในเรื่องการออกฤทธิ์ ข้อห้ามข้อควรระวัง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ยาห้าราก หมายถึง ยาแก้ไข้ที่ประกอบด้วยรากพืช 5 ชนิด คือ ชิงชี่ คนทา ย่านาง มะเดื่อชุมพร และเท้ายายม่อม ในน้ำหนักเท่ากัน

จากการวิจัยในหนูแรท พบว่าตำรับยาขนาด 200 มก./กก. มีฤทธิ์ลดไข้ เปรียบเทียบกับแอสไพรินขนาด 150 มก./กก ส่วนประกอบทั้งหมด แสดงฤทธิ์ลดไข้ภายใน 1 ชั่วโมงหลังได้รับยา ยกเว้นรากเท้ายายม่อมใช้เวลานานถึง 7 ชั่วโมงจึงแสดงฤทธิ์ ต่อมาพบว่าสารสกัดเอทานอลจากตำรับยาห้าราก มีฤทธิ์ลดไข้ในหนูแรทได้เช่นเดียวกัน ส่วนฤทธิ์ลดปวดที่พบทั้ง 2 รายงาน คาดว่ากลไกการออกฤทธิ์น่าจะเกี่ยวข้องกับตัวรับ opioid[2,3] นอกจากนี้ ยังพบว่าสารสกัดยาห้าราก มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ จากการยับยั้งการสร้างไนตริกออกไซด์ (สารที่ทำให้เกิดการอักเสบ ซึ่งหลั่งจาก macrophage ของหนูที่ถูกกระตุ้นด้วย LPS)[4] และ ต้านการอักเสบของเซลล์ที่ถูกกระตุ้นด้วย IL-1β ผ่านการยับยั้ง cox-2[5] ซึ่งแสดงว่ายาห้ารากน่าจะใช้ได้ดีกับอาการไข้ที่มีการอักเสบร่วมด้วย

ตามหลักการแพทย์แผนไทย ยาห้ารากมีสรรพคุณกระทุ้งพิษไข้ ซึ่งหมายถึง ทำให้พิษหรือความร้อนที่อยู่ภายในเลือดออกมาทางผิวหนัง ทำให้ผู้ป่วยลดความเสี่ยงหรือโอกาสเป็นอันตรายจากไข้ที่สะสมอยู่ภายใน ซึ่งเหมาะกับไข้จากเชื้อไวรัส เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ โดยเฉพาะกลุ่มไข้ออกผื่น เช่น หัด อีสุกอีใส ***แต่ไม่แนะนำให้ใช้ยาห้ารากในผู้ที่สงสัยว่าเป็นไข้เลือดออก*** ด้วยเหตุผลที่อาจบดบังอาการของไข้เลือดออก แม้ว่ามีรายงานวิจัยในอาสามัครสุขภาพดี อายุ 18-45 ปี จำนวน 46 คน แสดงว่าตำรับยาห้ารากขนาด 1,500 มก 3 ครั้ง ทุก 8 ชั่วโมง ไม่มีผลต่อการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือดที่ถูกกระตุ้นด้วย epinephrine หรือ ADP ภายในระยะเวลา 1 สัปดาห์หลังรับประทานยา แต่พบว่าขนาดยาที่เท่ากันนี้ *ลดการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด*ที่ถูกกระตุ้นด้วยคอลลาเจน หลังรับประทานยา 32 ชม ดังนั้นจึงควรระมัดระวังความเสี่ยงจากภาวะเลือดออกเมื่อใช้ยานี้อย่างต่อเนื่อง และเป็นระยะเวลานาน[5,6] ดังนั้นผู้ที่สงสัยว่าเป็นไข้เลือดออก ก็ควรพบแพทย์ทันที

ขนาดรับประทาน -ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1 – 1.5 กรัม* ละลายน้ำสุก วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร เมื่อมีอาการ

-เด็ก อายุ 6 - 12 ปี รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม – 1 กรัม† ละลายน้ำสุก วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร เมื่อมีอาการ

ข้อควรระวัง -ไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ที่สงสัยว่าเป็นไข้เลือดออก เนื่องจากอาจบดบังอาการ

ข้อห้ามใช้ -หญิงที่มีไข้ทับระดูหรือไข้ระหว่างมีประจำเดือน เนื่องจากยาห้าราก เป็นยาเย็น ซึ่งอาจทำให้ประจำเดือนมาน้อยลง หรือหยุด และเกิดปัญหาเกี่ยวกับระบบประจำเดือนภายหลัง

---

* ขนาดรับประทานเป็นจำนวนเม็ด หรือ แคปซูล คำนวณจากขนาดบรรจุของผงยาในแต่ละเม็ดหรือแคปซูล ที่ฉลาก

† 1 กรัม เท่ากับ 1000 มิลลิกรัม

2. ยาประสะจันทน์แดง เป็นยาที่ประกอบด้วยแก่นจันทน์แดง 50% ของตำรับ

มีงานวิจัยแสดงว่า แก่นจันทน์แดงสกัดด้วยเมทานอล ลดปวด ไม่มีฤทธิ์ลดไข้ แต่เมื่อนำมาสกัดแยกต่อเพื่อจำกัดชนิดสารตามความสามารถในการละลายและทำให้เข้มข้นขึ้น พบว่าส่วนที่แยกด้วยเมทานอลมีฤทธิ์ลดไข้และแก้ปวด[7] จะเห็นได้ว่าแก่นจันทน์แดงเป็นเครื่องยาหลัก ที่ออกฤทธิ์แก้ไข้ก็จริง แต่ไม่ได้มีฤทธิ์แรง ดังนั้นการผสมยาแก้ไข้อื่นๆ เช่น รากเหมือดคน รากมะปรางหวาน รากมะนาว แก่นจันทน์เทศ จะเป็นส่วนเสริมให้ออกฤทธิ์ดีขึ้น โดยไม่ต้องเพิ่มขนาดของเครื่องยา นอกจากนี้ยังพบว่าสารสกัดด้วยน้ำของตำรับมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ และสารสกัดน้ำของแก่นฝาง มีประสิทธิภาพในการต้านการอักเสบ[8] การสกัดด้วยน้ำใกล้เคียงกับการใช้แผนไทยที่แนะนำให้ละลายน้ำก่อนรับประทาน ดังนั้นการละลายยาด้วยน้ำกระสาย จะทำให้ยาออกฤทธิ์ได้ดีกว่า จะเห็นได้ว่าประสะจันทน์แดง เหมาะกับการใช้บรรเทาอาการไข้ ที่มีการอักเสบ เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการแพทย์แผนไทย ที่แนะนำให้ใช้กรณีที่เริ่มเป็นไข้ คอแห้ง หรืออาการร้อนใน นอกจากนี้ การผสมดอกไม้ 4 ชนิด เพื่อปรับสมดุลย์ และลดความรู้สึกไม่สบาย ตามแนวคิดของการแพทย์แผนไทย เป็นมุมมองที่แตกต่างในการดูแลสุขภาพ ที่รักษาการเสียสมดุลย์ด้านอื่นๆที่ถูกกระทบเมื่อมีไข้ อาจทำให้ร่างกายปรับตัวกลับสู่สมดุลย์ได้เร็ว ลดระยะเวลาในการพักฟื้น

ขนาดและวิธีใช้
- ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1 กรัม ละลายน้ำกระสายยา ทุก 3 - 4 ชั่วโมง
- เด็ก อายุ 6 - 12 ปี รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม ละลายน้ำกระสายยา ทุก 3 - 4 ชั่วโมง

น้ำกระสายที่ใช้
- ใช้น้ำสุก หรือน้ำดอกมะลิ

ข้อควรระวัง
- ควรระวังการใช้ยาในผู้ป่วยที่แพ้ละอองเกสรดอกไม้

ข้อห้ามใช้
- ไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ที่สงสัยว่าเป็นไข้เลือดออก เนื่องจากอาจบดบังอาการของไข้เลือดออก
- กรณีบรรเทาอาการไข้ ร้อนในกระหายน้ำ

3. ยาฟ้าทะลายโจร เป็นยาที่ได้จากใบและกิ่งของฟ้าทะลายโจร (*Andrographis paniculata* (Burm. f.) Wall. ex Nees) ที่เก็บขณะเริ่มออกดอก นำมาทำให้แห้งแล้วบดเป็นผง แล้วใส่แคปซูล หรือ เอาผงแห้งมาสกัดเอาสารสำคัญ แล้วทำให้เป็นผงแห้ง หลังจากนั้นจึงนำมาเตรียมเป็นยา ยาฟ้าทะลายโจรในท้องตลาดจึงมีทั้ง 1.ชนิดผง และ 2.ชนิดสารสกัดที่เตรียมเป็นผง ซึ่งมีมาตรฐานและข้อบ่งใช้แตกต่างกัน ดังนั้นจึงควรเลือกใช้ยาฟ้าทะลายโจรที่มีคุณภาพ ดังนี้

1. ยาฟ้าทะลายโจรชนิดผง เตรียมจากส่วนเหนือดินของฟ้าทะลายโจร ที่มีปริมาณแลคโตนรวม (total lactone) โดยคำนวณเป็นแอนโดรกราโฟไลด์ (andrographolide) ไม่น้อยกว่าร้อยละ 6.0 โดยน้ำหนัก (w/w) และต้องมีสารแอนโดรกราโฟไลด์ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 1.0 โดยน้ำหนัก (w/w)

ข้อบ่งใช้ และวิธีใช้

- บรรเทาอาการไข้ รับประทานครั้งละ 1 – 1.5 กรัม วันละ 3-4 ครั้ง หลังอาหาร และก่อนนอน
- บรรเทาอาการหวัด เจ็บคอ รับประทานครั้งละ 1.5 – 3 กรัม วันละ 4 ครั้ง หลังอาหาร และก่อนนอน

2. สารสกัดแบบผง เตรียมจากผงแห้งฟ้าทะลายโจร สกัดเอาสารสำคัญออกมาแล้วทำให้เป็นผงแห้ง โดยมีแอนโดรกราโฟไลด์ (andrographolide) ไม่น้อยกว่าร้อยละ 4 โดยน้ำหนัก (w/w)[9] โดยฉลากอาจระบุเป็นเปอร์เซนต์ หรือปริมาณแอนโดรกราโฟไลด์ เช่น <u>ใน 1 แคปซูล มีแอนโดรกราโฟไลด์ 20 มิลลิกรัม หรือ ใน 1 แคปซูล หนัก 400 มิลลิกรัม มีแอนโดรกราโฟไลด์ ไม่น้อยกว่า 4 %</u> เป็นต้น

ข้อบ่งใช้ และวิธีใช้

- สำหรับบรรเทาอาการของโรคหวัด เช่น ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล มีไข้
- รับประทานสารสกัดที่มีปริมาณแอนโดรกราโฟไลด์ 60 - 120 มิลลิกรัม ต่อวัน โดยแบ่งให้วันละ 3 ครั้ง
- **ใช้กับผู้ป่วยโรคโควิด 19 ที่มีความรุนแรงน้อย** เพื่อลดการเกิดโรคที่รุนแรง รับประทานสารสกัดที่มีปริมาณแอนโดรกราโฟไลด์ 180 มิลลิกรัม ต่อวัน โดยแบ่งให้วันละ 3 ครั้ง **โดยมีเงื่อนไขให้ใช้โดยผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรม**

ข้อห้ามใช้ - ห้ามใช้กับผู้ที่มีอาการแพ้ฟ้าทะลายโจร

- ห้ามใช้กับหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร เนื่องจากอาจทำให้เกิดทารกวิรูปได้

ห้ามใช้ฟ้าทะลายโจรสำหรับแก้เจ็บคอในกรณีต่าง ๆ ต่อไปนี้

- มีอาการเจ็บคอเนื่องจากติดเชื้อสเตร็ปโตคอคคัส กรุ๊ป เอ หรือ มีประวัติเป็นโรคไตอักเสบเนื่องจากเคยติดเชื้อชนิดนี้ หรือ มีประวัติเป็นโรคหัวใจรูห์มาติค
- มีอาการเจ็บคอเนื่องจากมีติดเชื้อแบคทีเรีย และอาการรุนแรง เช่น มีตุ่มหนองในคอ มีไข้สูง และหนาวสั่น

ข้อควรระวัง - ควรระวังการใช้ร่วมกับสารกันเลือดเป็นลิ่ม (anticoagulants) และยาต้านการจับตัว ของเกล็ดเลือด (antiplatelets) เช่น แอสไพริน

- ไม่ควรใช้ติดต่อกันนานเกิน 7 วัน ร่วมกับยารักษาโรคเรื้อรัง ยกเว้น ในความดูแลของแพทย์ เนื่องจากฟ้าทะลายโจรมีฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ตับบางกลุ่ม ทำให้ระดับยานั้นๆในเลือดต่ำลงจนไม่มีผลต่อการรักษา หรือสูงขึ้นจนเป็นพิษ อย่างไรก็ดี การวิจัยการใช้ยาระยะสั้น ไม่พบความผิดปกติของเอนไซม์ตับ แสดงให้เห็นว่าน่าจะปลอดภัยเมื่อใช้ร่วมกับยาอื่น โดยเฉพาะในช่วงเวลาการรักษาเพียง 3-7 วัน[10]

- ควรระวังการใช้ร่วมกับยาลดความดันเลือดเพราะอาจเสริมฤทธิ์กันได้ พบว่าสารลดความดันเลือด พบมากในฟ้าทะลายโจรที่เก็บไว้เป็นเวลานาน[11] ดังนั้นจึงควรซื้อยาที่ผลิตใหม่ และไม่เก็บยาเอาไว้นาน

- ไม่ควรใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้แขนขามีอาการชาหรืออ่อนแรง

อาการไม่พึงประสงค์ อาจทำให้เกิดอาการผิดปกติของทางเดินอาหาร เช่น ปวดท้อง ท้องเดิน คลื่นไส้ เบื่ออาหาร วิงเวียนศีรษะ ใจสั่น และอาจเกิดลมพิษได้

ก่อนใช้ฟ้าทะลายโจร ทั้งชนิดผงและสารสกัด ให้อ่านคำเตือนอย่างละเอียด หากมีปัญหา ข้อสงสัย ควรปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกร ก่อนเริ่มใช้ยา

เอกสารอ้างอิง

[1] รายการบัญชียาหลักแห่งชาติ แนบท้ายประกาศคณ ะกรรมการพัฒ นาระบบยาแห่งชาติ เรื่อง บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๖๔ ลงวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๔

[2] อำภา คนซื่อ. การศึกษาฤทธิ์ลดไข้แก้ปวดและพิษของยาเบญจโลกวิเชียรในสัตว์ทดลอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาเภสัชเคมี และผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ บัณฑิตวิทยาลัย ม.ขอนแก่น, 2552.

[3] Jongchanapong A, Singharachai C, Palanuvej C, Ruangrungsi N, Towiwat P. Antipyretic and antinociceptive effects of Ben-cha-lo-ka-wi-chian remedy. J Health Res 2010; 24(1): 15-22.

[4] Juckmeta T, Itharat A. Anti- inflammatory and antioxidant activities of Thai traditional remedy called “Ya-harak”. J Health Res. 2012;26(4): 205-210.

[5] พินภัทร ไตรภัทร. รายงานวิจัยเรื่องการศึกษาฤทธิ์ของสมุนไพรต ารับห้ารากอายุรเวทศิริราช ในการต้านอนุมูลอิสระ ต้าน การอักเสบ และต้านเกล็ดเลือด. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย; 2553.

[6] Chandranipapongse W, Palo T, Chotewuttakorn S, Tripatara P, Booranasubkajorn S, Laohapand T, Akarasereenont P. Study the effect of an antipyretic drug, Thai herbal Ha-rak formula on platelet aggregation in healthy Thai volunteers: a randomized, placebo-controlled trial. SMJ 2017;69(5):283-9.

[7] Wantana Reanmongkol, Sanan Subhadhirasakul and Pisit Bouking. Antinociceptive and antipyretic activities of extracts and fractions from Dracaena loureiri in experimental animals. Songklanakarin J. Sci. Technol., 2003, 25(4) : 467-476.

[8] Alisa Sangphum. Biological activities of Thai traditional remedy called Prasachandaeng and its plants ingredients. A thesis of master of sciences, Applied Thai traditional Medicines, Faculty of Medicine, Thammasat university, 2016.

[9] ประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ เรื่อง บัญชียาหลักแห่งชาติด้านสมุนไพร (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๖๔. วันที่ 2 มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔

[10] กรองทอง ยุวถาวร, สินีนาฏ ลิขิตรัตน์เจริญ, วีระสิงห์ เมืองมั่น, เย็นจิตร เตชะดำรงสิน, ทวีผล เดชาติวงศ์ ณ อยุธยา. การศึกษาผลของยาฟ้าทะลายโจรต่อปฏิกิริยาการเปลี่ยนแปลงยาในตับหนูขาว. การประชุมวิชาการกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ 1995.

[11] Pholphana N, Rungkadilok N, Thongnest S, Ruchirawat S, Ruchirawat M, Satayavivad J. Determination and variation of three active diterpenoids in *Andrographis paniculata* (Burm.f.) Nees. Phytochemical Analysis 2004; 15 (6): 365-71.