


“ระวังสักนิด...  
เมื่อคิดบริโภคสมุนไพร”

ปัจจุบันสมุนไพรเข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตมากขึ้นในการรักษาโรคหรือการใช้เป็นอาหารเสริม เนื่องจากสังคมได้ตระหนักถึงคุณค่าและประโยชน์ของสมุนไพร แต่สมุนไพรบางชนิดอาจจะก่อให้เกิดโทษกับผู้ป่วยเรื้อรังบางโรคได้ ซึ่งผู้ป่วยโรคเรื้อรังควรพึงระวัง



สมุนไพรที่ควรระวังใน  
ผู้ป่วยโรคกระเพาะและลำไส้

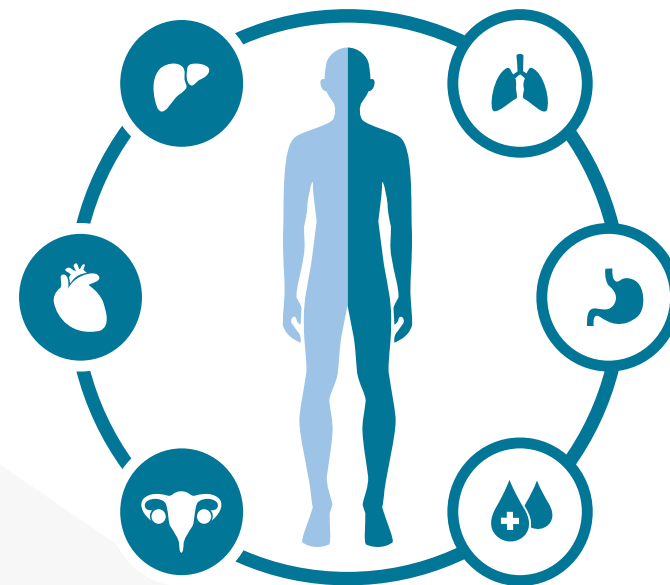
**แอสไพริน** เป็นที่ใช้บรรเทาอาการปวดและลดการอักเสบของกล้ามเนื้อ แต่ควรระวังการใช้ในผู้ที่มีแผลในกระเพาะอาหาร เนื่องจากแอสไพรินมีกลไกออกฤทธิ์เช่นเดียวกับยาแก้ปวดในกลุ่มยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs: NSAIDs) และการรับประทานแอสไพรินอาจทำให้เกิดการระคายเคืองระบบทางเดินอาหาร มีอาการไม่พึงประสงค์คือ ปวดท้อง ท้องผูก ปัสสาวะบ่อย คอแห้ง และใจสั่น



ดังนั้นหากมีความประสงค์ที่จะใช้สมุนไพรนั้นควรที่จะ

- เลือกใช้ผลิตภัณฑ์จากบริษัทที่ได้คุณภาพและมีความน่าเชื่อถือ
- ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับสมุนไพรนั้นๆ เลือกใช้ให้ถูกโรคที่ต้องการ ใช้ให้ถูกวิธี และถูกขนาด
- หมั่นสังเกตความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการใช้สมุนไพร เนื่องจากสมุนไพรอาจมีพิษหรืออาการแพ้ได้
- ไม่ควรใช้สมุนไพรติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน และในระหว่างการใช้ควรมีการตรวจสุขภาพโดยเฉพาะตับและไตอย่างสม่ำเสมอ
- หากเกิดอาการผิดปกติเกิดขึ้นในระหว่างการใช้สมุนไพร ควรหยุดใช้ และปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร
- หญิงมีครรภ์หรือให้นมบุตร และเด็กไม่ควรที่จะใช้สมุนไพรถ้าไม่จำเป็น โดยเฉพาะสมุนไพรที่ยังไม่มีข้อมูลยืนยันความปลอดภัย เนื่องจากสารบางชนิดในสมุนไพร สามารถผ่านรก ขับออกทางน้ำนม หรือมีผลต่อการเจริญเติบโตได้

“ระวังสักนิด...  
เมื่อคิดบริโภคสมุนไพร”

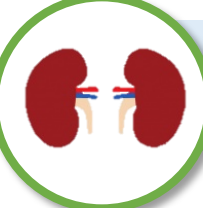


จัดทำโดย

นศ.ณิชาภรณ์ หงษ์ษา

รหัสนักศึกษา 5503039

ร้านยาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



### สมุนไพรที่ควรระวังในผู้ป่วยโรคไต

▶ **สมุนไพรที่มีกรดออกซาลิก (oxalic acid) ปริมาณสูง**  
ผู้ป่วยโรคไตควรหลีกเลี่ยงการรับประทานสมุนไพรที่มีสารที่มีกรดออกซาลิก (oxalic acid) ปริมาณสูง ซึ่งสามารถตกตะกอนเป็นก้อนนิ่วที่ไตได้ ตัวอย่างสมุนไพร เช่น **โกฐน้ำเต้า, กระเทียม**



▶ **สมุนไพรที่มีปริมาณโพแทสเซียม (potassium) สูง**  
ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังควรหลีกเลี่ยงการบริโภคผักผลไม้ที่มีปริมาณโพแทสเซียม (potassium) สูง ทำให้เกิดภาวะโพแทสเซียมเกิน (hyperkalemia) ไตต้องทำงานหนักในการขับแร่ธาตุ ตัวอย่างสมุนไพร เช่น **หญ้าหนวดแมว, หญ้าดอกขาว**



### สมุนไพรที่ควรระวังในผู้ป่วยโรคตับ

▶ **ใบชี่เหล็ก**  
ในอดีตมีการใช้ใบชี่เหล็กในรูปแบบแคปซูล เพื่อช่วยให้นอนหลับ ต่อมาพบว่าแคปซูลใบชี่เหล็กทำให้เกิดตับอักเสบเนื่องจากสารบาราคอลที่มีในใบ แต่จากการศึกษาใบชี่เหล็กที่ต้มน้ำทิ้ง 2 ครั้ง พบว่า สารบาราคอลเหลืออยู่เพียง 10% เท่านั้น ไม่ทำให้เกิดพิษต่อตับ ดังนั้นการใช้ใบชี่เหล็กเพื่อช่วยนอนหลับควรรับประทานเป็นอาหารจะมีความปลอดภัยมากกว่า



### สมุนไพรที่ควรระวังในผู้ป่วยท่อน้ำดีอุดตัน

▶ **บอระเพ็ด**  
มีฤทธิ์ลดไข้ และลดน้ำตาลในเลือดได้ มีแพทย์ผู้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับฤทธิ์ลดเบาหวานของบอระเพ็ด พบว่าผู้ป่วยมีอาการตับอักเสบหลายราย ดังนั้นหากนำบอระเพ็ดมาใช้ และพบอาการผิดปกติของการทำงานตับและไต ควรหยุดการใช้สมุนไพรนี้ และห้ามใช้ในผู้ที่มีภาวะเอนไซม์ตับบกพร่อง หรือผู้ป่วยที่มีประวัติเป็นโรคตับ หรือโรคไต



▶ **ขมิ้นชัน**  
ใช้ป้องกันและรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อได้ แต่ควรระวังในผู้ป่วยโรคนี้ในถุงน้ำดี เพราะขมิ้นชันจะเพิ่มการขับน้ำดี ทำให้เกิดการอุดตันได้

