

ยาตมมีอันตรายหรือไม่

รองศาสตราจารย์ ยุวดี วงษ์กระจ่าง

ภาควิชาสรีรวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ในปัจจุบันยาตม ซึ่งใช้บรรเทาอาการหวัด คัดจมูก หน้ามืดตาลาย วิงเวียนศีรษะ กำลังเป็นที่นิยมในท้องตลาด โดยผู้ใช้ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีอายุอานามเลยวัยกลางคนขึ้นไป อย่างไรก็ตามยาตมสมัยใหม่มีการปรับปรุงเพื่อให้มีความทันสมัยเป็นที่เตะตาของกลุ่มวัยรุ่นมากขึ้น จึงได้รับการออกแบบให้มีความทันสมัย ขนาดกะทัดรัดเหมาะมือ ผลิตภัณฑ์รูปแบบนี้สร้างสรรค์เพื่อคนยุคใหม่ วัยทำงาน เนื่องจากคนยุคใหม่มักมีกิจกรรมและการผ่อนคลายหลังการทำงานในเวลาที่ยากลำบาก จึงมักผ่อนคลายด้วยกลิ่นบำบัด (Aromatic) ยาตมจึงเป็นหนึ่งในทางเลือกที่น่าเสนอนอกจากนี้ผู้ที่ต้องการอดบุหรี่ก็นิยมที่จะหันมาใช้ยาตมทดแทนการสูบบุหรี่ ทำให้เกิดคำถามว่า ยาตมมีอันตรายหรือไม่

ผลิตภัณฑ์ยาตม ส่วนใหญ่ประกอบด้วย เมนทอล การบูร พิมเสน น้ำมันหอมระเหย และอื่นๆ เช่นน้ำมันสะระแหน่ น้ำมันเขียว น้ำมันกานพลู หรือน้ำมันยูคาลิปตัส และยังมีน้ำมันระเหยยากช่วยในการละลาย เช่น น้ำมันงา น้ำมันแร่ หรืออาจมีสารสกัดจากสมุนไพรบ้าง องค์ประกอบหลักของเมนทอลหรือเรียกว่าเกล็ดสะระแหน่ การบูรและพิมเสน รวมถึงน้ำมันหอมระเหยเหล่านี้จะก่อให้เกิดความรู้สึกเย็น ซ่า ในโพรงจมูก รู้สึกสดชื่น ตื่นตัวได้บ้าง แต่การสูดดมสารเหล่านี้บ่อยๆ อาจทำให้เยื่อเมือกบุทางเดินจมูก ที่สัมผัสกับกลิ่นที่เข้มข้น เกิดการระคายเคืองได้

เมนทอลหรือเกล็ดสะระแหน่ มีลักษณะเป็นผลึกสีขาว มีกลิ่นหอมเย็น มีอยู่ในน้ำมันหอมระเหยที่ได้จากใบมินต์ หรือที่เรียกว่าใบสะระแหน่ฝรั่ง มีประโยชน์ในการขับลม มักใช้แต่งกลิ่นและรสชาติ เช่น ยาเคลือบกระเพาะอาหาร มีฤทธิ์เป็นยาชาเฉพาะที่อย่างอ่อนๆ ลดการบวมของหลอดเลือดที่จมูก และลดอาการปวด สารนี้เมื่อสัมผัสกับผิวหนังทำให้รู้สึกเย็น แต่ในความเข้มข้นสูงและใช้ติดต่อกัน สารนี้อาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองบริเวณทางเดินหายใจ เมื่อสูดดม และอาจทำให้เกิดปอดอักเสบ

การบูร มีลักษณะเป็นเกล็ดมันวาว สีขาว มีกลิ่นหอมเย็นฉุน เดิมสกัดจากต้นการบูร แต่ปัจจุบันเป็นสารสังเคราะห์ เนื่องจากทำได้ง่าย ราคาถูกกว่าสกัดจากพืช การบูรถูกดูดซึมทางผิวหนังได้ดี และรู้สึกเย็นเมื่อสัมผัสกับผิวหนังเช่นเดียวกับเมนทอล มีฤทธิ์เป็นยาชาและต้านจุลินทรีย์อย่างอ่อนๆ ใช้ทาเฉพาะที่แก้เคล็ดบวม ชัดยอก แผลง แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย และโรคผิวหนัง นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง อาจเกิดอันตรายจากการสูดดมเนื่องจากระคายเคืองทางเดินหายใจ เคยมีรายงานการชักในเด็กทารกเมื่อกินโดยบังเอิญ มีการ

นำการบูรณาการใส่ในรถยนต์ เพื่อปรับอากาศ ทำให้หอมสดชื่น พบว่าการบูรณาการเป็นสารระเหยได้ เมื่อใส่ในรถยนต์ที่เปิดเครื่องปรับอากาศตลอดเวลา การบูรณาการจะระเหยไปเกาะที่ช่องแอร์ และหากจอดรถยนต์ทิ้งไว้ในที่อากาศร้อน อัตราการระเหยก็จะเร็วยิ่งขึ้น ทำให้รู้สึกว่าการบูรณาการลดจำนวนลง หากมีการใส่การบูรณาการเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยไม่ได้เปิดประตู หรือหน้าต่างทิ้งไว้ให้ระเหยออกมาด้านนอก ความเข้มข้นของกลิ่นการบูรณาการเพิ่มขึ้น และทำให้เป็นอันตรายต่อสุขภาพ โดยเฉพาะปอดและตับได้

พืชมะเขือเทศ มีลักษณะเป็นเกล็ดเล็กๆ แบนๆ สีขาวขุ่นหรือแดงเรื่อๆ กลิ่นหอมเย็น พืชมะเขือเทศบริสุทธิ์รูปร่างเป็นหกเหลี่ยม ได้จากการนำการบูรณาการมาหมักกับยาอื่นๆ แต่ปัจจุบัน ได้จากสารสังเคราะห์ซึ่งจะมีรสเผ็ดกัดลิ้นถ้าเป็นของแท้จากธรรมชาติจะไม่กัดลิ้นแต่จะทำให้เย็นปากคอ ประโยชน์ทางยา ใช้สูดดมแก้ลมวิงเวียน ทาภายนอกแก้เคล็ดขัดยอก แต่อาจเป็นอันตรายหากสูดดม เนื่องจากสารนี้ทำให้เกิดอาการระคายเคืองบริเวณทางเดินหายใจ นอกจากนี้สารนี้ยังมีฤทธิ์กระตุ้นและสงบระบบประสาทส่วนกลาง

ยาต้มที่ประกอบด้วยสารหลัก 3 ตัวนี้ เมื่อสูดดมจะทำให้โล่งจมูก และทำให้เกิดความรู้สึกเย็น ซ้ำ สดชื่น ตื่นตัว มีประโยชน์ในขณะที่เป็นลมวิงเวียน หรือคัดจมูก แต่การใช้ยาต้มที่ถูกต้อง ควรสูดดมใกล้ๆ แต่ไม่สัมผัสโดยตรง ไม่ควรให้หลอดยาเข้าไปค้างไว้ในจมูก เพราะสารทุกตัวอาจทำให้ระคายเคืองเมื่อสัมผัส ควรหลีกเลี่ยงการใช้หลอดยาต้มที่สัมผัสจมูกผู้อื่นแล้ว เพราะอาจทำให้ติดเชื้อได้ หนึ่งยาต้มมีฤทธิ์เพียงลดอาการเพียงชั่วคราว ถ้าเป็นมากควรไปพบแพทย์ ยาต้มที่เป็นลักษณะยาน้ำ หรือ ยาขี้ผึ้ง ให้ป้ายสำลีหรือผ้าเช็ดหน้า หรือทาบางๆ ที่หน้าอก แล้วสูดไอระเหย หรืออาจทาด้านนอกของจมูกแต่ต้องใช้ยาปริมาณน้อยๆ และหากมีโรคของโพรงจมูกอยู่เช่น โพรงจมูกอักเสบจากการแพ้ ติดเชื้อในโพรงจมูกหรือไซนัสอักเสบควรหลีกเลี่ยงการใช้ เนื่องจากอาการแพ้ซึ่งอาจมีเยื่อโพรงจมูกเสียหายอยู่แล้ว หากสูดยาต้มที่มีเข้มข้นมากๆ อาจระคายเคืองมากขึ้น หนึ่ง ยาสูดดมนี้อาจเกิดอันตรายกับเด็ก ดังนั้นควรเก็บรักษาไว้ให้ห่างมือเด็ก

สำหรับยาหม่องน้ำซึ่งมีข้อบ่งใช้คือ ทาแก้อาการปวดเมื่อย มีตัวยาหลักคือ เมทิลซาลิซิลเลต นอกเหนือจาก เมนทอล การบูรณาการ พืชมะเขือเทศ **ไม่ควรนำมาใช้สูดดม** เพราะจะทำให้เกิดอาการระคายเคืองบริเวณทางเดินหายใจ

ยาต้มยังอาจทำให้เกิดการเสพติดได้ เนื่องจากสารเคมีที่ใช้ผลิตบางชนิด เช่น เมนทอล และการบูรณาการ ซึ่งเป็นสารมีผลต่อระบบประสาทจึงอาจทำให้เกิดการเสพติดได้ แต่การ "ติดยาต้ม" นั้นจะเป็นรูปแบบที่ใช้งานติดเป็นนิสัย คล้ายคลึงกับการที่เราชอบหมุนปากกา ต้องกอดหมอนข้างในเวลานอน โดยสังเกตว่าหากวันไหนที่เราลืมเอายาต้มออกจากบ้าน ไม่ได้ดมยาต้มตลอดวันอย่างมากเราอาจรู้สึกอยากสูดดมบ้าง แต่เมื่อทำงานหรือเรียนในระหว่างวันเราก็จะเลยความคิดนั้นไปได้

จะเห็นได้ว่า ยาดมเป็นยาสามัญประจำบ้านที่มีประโยชน์ หากรู้จักใช้อย่างถูกวิธี ระวังระมัดระวัง และไม่สูดดมต่อกันเป็นเวลานาน เมื่อมีอาการผิดปกติควรเลิกใช้ทันทีและรีบปรึกษาแพทย์ การมีไว้สำหรับคนที่จำเป็นใช้ ก็เป็นการป้องกันโรคบางอย่างได้ ทำให้สุขภาพดี โดยไม่ต้องพึ่งยา

เอกสารอ้างอิง

1. Camphor overview information. <http://www.webmd.com/vitamins-supplements/ingredientmono-709-CAMPHOR.aspx?activeIngredientId=709&activeIngredientName=CAMPHOR>
2. Galeotti Di Cesare Mannelli L, Mazzanti G, Bartolini A, Ghelardini C. Menthol: a natural analgesic compound. *Neurosci Lett.* 2002 Apr 12;322(3):145-8.
3. India herbs - ancient remedies for modern times http://www.sherpa-strength.com/plant_phytochemistry.htm
4. Menthol: Human effect, Toxnet <http://toxnet.nlm.nih.gov/cgi-bin/sis/search/a?dbs+hsdb:@term+@DOCNO+5662>
5. Camphor: Human effect, Toxnet <http://toxnet.nlm.nih.gov/cgi-bin/sis/search/r?dbs+hsdb:@term+@DOCNO+37>
6. Borneol : Human effect, Toxnet <http://toxnet.nlm.nih.gov/cgi-bin/sis/search/a?dbs+hsdb:@term+@DOCNO+946>