

มหาหิงค์...ยาเก่าเอามาเล่าใหม่

ภญ.ดร.นิศารัตน์ ศิริวัฒนเมธานนท์

ภาควิชาเภสัชพฤกษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เมื่อพูดถึงมหาหิงค์ หลายคนคงเคยได้ยินหรือเคยใช้ในเด็ก แก้อาการท้องอืด/ปวดท้องกันมาบ้างแล้ว แต่มีแม่ๆ หลายคนถามเข้ามาว่า ได้รับคำแนะนำจากผู้ใหญ่ในบ้านว่า ถ้าทาแล้วไม่หายก็ให้หยุดใส่น้ำให้กินไปเลย ควรจะอย่างไรดีเพราะรู้สึกไม่แน่ใจว่ามหาหิงค์นั้นกินได้จริงหรือไม่ ไม่กล้าเอามาให้ลูกกิน และอยากรู้จักมหาหิงค์ให้มากกว่านี้

วันนี้เราเลยจะนำความรู้และข้อมูลงานวิจัยเกี่ยวกับมหาหิงค์ (เท่าที่จะหาได้) มาให้ทุกคนรู้จัก เพื่อจะได้ นำความรู้ที่ส่งต่อให้ผู้อื่นได้ถูกต้องและใช้มหาหิงค์ได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัยมากที่สุด

เรามาทำความรู้จักกับมหาหิงค์กันก่อน

มหาหิงค์ เป็นยางที่ได้จากต้นไม้ ที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Ferula assafoetida* L. อยู่ในวงศ์ Umbelliferae (หรือเดิมคือ Apiaceae) เป็นพืชในวงศ์เดียวกับผักชี ผักชีลาว พืชชนิดนี้ถูกค้นพบมานานมากแล้ว มีต้นกำเนิดในประเทศแถบเอเชียกลาง ตั้งแต่แถบประเทศอิหร่านทางตะวันออกไปจนถึงอัฟกานิสถาน ปัจจุบันมหาหิงค์จะมีปลูกอยู่ในประเทศอิหร่านและอัฟกานิสถานเท่านั้น และถูกส่งออกไปขายทั่วโลก บางท่านอาจเข้าใจผิดว่ามหาหิงค์นั้นปลูกในประเทศอินเดีย และส่งออกจากอินเดีย แต่นั่นคือความเข้าใจที่ผิด เพราะพืชชนิดนี้แม้ว่าจะถูกนำมาเป็นยาใช้อย่างกว้างขวางในประเทศอินเดีย แต่ไม่ใช่พืชจากประเทศอินเดียค่ะ

ส่วนที่นิยมนำมาใช้เป็นยาหรืออาหารคือส่วนของลำต้นใต้ดินหรือบางคนอาจเรียกว่า หัวหรือราก (ใต้ดิน) ซึ่งในส่วนนี้จะมีน้ำยางที่เราเรียกว่าโอเลโอ กัม เรซิน (oleo gum resin) หมายถึง มีน้ำมันหอมระเหย ยางชันและส่วนของกัมรวมๆกัน (กัมมีโครงสร้างเป็นน้ำตาลเกาะกันยาวๆคล้ายแป้ง แต่ร่างกายคนย่อยไม่ได้) น้ำยางนี้มีลักษณะ เป็นก้อนแข็งๆสีน้ำตาลอมเหลืองและมีกลิ่นฉุน การเก็บยางเอามาใช้ ทำได้เมื่อต้นมหาหิงค์อายุประมาณ 4-5 ปี และ ส่วนลำต้นใต้ดิน มีขนาดเส้นรอบวงประมาณ 12.5 - 15 ซม ต้นนี้ก็จะถูกตัดที่โคนและนำมาวางทิ้งไว้ ให้น้ำยางที่มีลักษณะคล้ายน้ำมันไหลออกมา บางครั้งจะถูกหั่นเป็นชิ้นๆ เพื่อให้ น้ำยางไหลออกมาจนหมด เมื่อวางแห้งลงจะมีสีน้ำตาลอมเหลือง และจะถูกเก็บรวบรวมให้เป็นก้อน คนส่วนใหญ่จะเคยเห็นมหาหิงค์ในลักษณะที่เป็นก้อนแข็ง หรือเป็นยาแล้ว จึงเข้าใจผิดว่ามหาหิงค์เป็นแร่ธาตุชนิดหนึ่ง ซึ่งจริงๆ มันได้จากพืชนะค่ะ ไม่ใช่แร่ธาตุอย่างที่หลายคนเข้าใจ

ในสมัยโรมัน มหาหิงค์ถูกนำไปใช้สำหรับปรุงแต่งรสชาติอาหารควบคู่ไปกับเมล็ดสน (Pine nuts) หรือไมเช่นนั้นก็จะถูกนำไปแช่ในน้ำมันร้อนๆ พอละลายดีแล้วก็หยุดลงไปใส่อาหารเพื่อเพิ่มรสชาติอาหารนิยมใช้กับอาหารจำพวกเห็ดจานโปรด ผักต่างๆ หรือ พวกเนื้อทอด เนื้ออย่างบาร์บีคิว ในหลายๆประเทศยังใช้มหาหิงค์เป็นเครื่องเทศ เครื่องแกง ในการทำลูกชิ้น (meat ball) และผักดอง (pickles) ต้นมหาหิงค์นี้ยังสามารถนำมารับประทานเป็นผักได้อีกด้วย

มหาหิงค์ถูกนำมาใช้เป็นยาช่วยย่อย (digestive aid) มานานมากแล้ว ในบางประเทศหมอฟันบ้านยังนิยมนำมหาหิงค์มาทำเป็นยาแก้พิษ ถอนพิษ (antidote) ของฝิ่น (opium) ได้ด้วย โดยจะใช้มหาหิงค์ในปริมาณที่เท่ากับปริมาณฝิ่นที่เสพเข้าไป กินเข้าไปเพื่อล้างพิษกัน

งานวิจัยเกี่ยวกับฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของมหาหิงค์และการทดลองทางคลินิก

มหาหิงค์มีผลต่อทางเดินอาหาร โดยช่วยลดอาการปวดเกร็งในช่องท้อง (antispasmodic), ขับลม (carminative), ช่วยย่อย (digestive), ระบาย (laxative) และมีฤทธิ์ถ่ายพยาธิบางชนิด (anthelmintic)

ส่วนประโยชน์อื่นๆ ของมหาหิงค์ ก็ได้แก่ ขับเสมหะ (expectorant), ช่วยกล่อมประสาท ทำให้นอนหลับดี (sedative), แก้ปวดอย่างอ่อน (analgesic), และฆ่าเชื้อเฉพาะที่ (antiseptic)

ยังมีงานวิจัยอื่นๆ เกี่ยวกับฤทธิ์ของมหาหิงค์อีกมากมาย ที่ดีพิมพ์ออกมาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการนำมหาหิงค์มาช่วยในการรักษาโรคมะเร็ง การใช้มหาหิงค์ในการรักษาภาวะต่างๆ ของสตรี และการใช้คุมกำเนิดในสตรี หรือใช้ในการรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบเลือดและหลอดเลือด และคนบางกลุ่มยังมีการใช้มหาหิงค์ในการเสริมภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายอีกด้วย

อย่างไรก็ดี ไม่พบการใช้มหาหิงค์ ในแง่มุมอื่น นอกจากการใช้ขับลม โดยในยาแผนปัจจุบัน มีเฉพาะการใช้มหาหิงค์ทิงเจอร์ ทาท้องเด็ก บรรเทาอาหารท้องขึ้น ท้องเฟ้อเท่านั้น ฤทธิ์อื่นๆ ไม่พบมีการใช้จริง อาจเนื่องจากรายงานวิจัยที่มียังไม่สามารถนำไปใช้ได้อย่างชัดเจน

มหาหิงค์ใช้กินได้หรือไม่

คำถามสำหรับแม่ที่ลูกยังเล็กมักถามว่า ที่ผู้ใหญ่บอกให้เอาทิงเจอร์มหาหิงค์หยดใส่ น้ำ หรือ บางคนให้หยดใส่ผ้าผูกไว้ที่ข้อมือ ซึ่งบางครั้ง เด็กก็อาจกินเข้าไปด้วย ใช้ได้จริงหรือ อันตรายมั๊ย

ถึงแม้ว่า ไม่พบการใช้กินในยาแผนปัจจุบัน แต่ที่จริงในยาตำรับของไทย (สำหรับเด็กเล็ก) ที่บรรจุในยาสามัญประจำบ้าน และบัญชียาหลักแห่งชาติ เช่น ยาประสะกะเพรา ก็มีมหาหิงค์ประมาณ 8 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งตามขนาดรับประทาน ครั้งละ 100-200 มิลลิกรัม จะได้รับมหาหิงค์ ประมาณ 8.7-17 มิลลิกรัม ซึ่งนับว่ามากกว่าการหยดทิงเจอร์มหาหิงค์ในน้ำ 1-2 หยด แต่อย่างไรก็ดี ก็ไม่แนะนำให้ใช้ทิงเจอร์มหาหิงค์โดยวิธีหยดในน้ำ เนื่องจากในทิงเจอร์มหาหิงค์นั้นมีแอลกอฮอล์มาก อาจทำให้เด็กได้รับแอลกอฮอล์โดยไม่จำเป็น สำหรับการผูกข้อมือหรือทาท้อง ก็ควรทำในสถานที่อากาศโปร่ง ถ่ายเทสะดวก เพื่อให้แอลกอฮอล์ระเหยออกไป เจือจางในบรรยากาศ โดยเด็กไม่ได้สูดดม

คำแนะนำในการใช้มหาหิงค์ในเด็ก

- มหาหิงค์ที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ (โดยเฉพาะทิงเจอร์มหาหิงค์) ไม่ควรให้เด็กรับประทาน เพราะแอลกอฮอล์ปริมาณมากจะมีผลเสียต่อเด็ก แต่ถ้าหยดเพียงเล็กน้อยผสมกับน้ำแล้วรับประทานชั่วคราวก็ทำได้
- ถ้าเป็นยาทาควรทาเฉพาะที่ ในสถานที่อากาศโปร่ง ถ่ายเทสะดวก หรือที่หลายๆ คนได้ลองทำแล้วก็คือ หลังจากทายาที่ท้องแล้ว ใช้ผ้าอ้อมห่อบริเวณท้องเด็ก ก็อาจช่วยให้ท้องอุ่น ช่วยเสริมการออกฤทธิ์ของยาได้ดีขึ้น

- ควรระมัดระวังไม่ให้ยาเข้าตาหรือสัมผัสกับเนื้อเยื่ออื่น โดยเฉพาะบริเวณที่เป็นแผลหรือรอยถลอก
- ควรเก็บให้พ้นมือเด็ก และไม่ควรเก็บรวมกับยารับประทานตัวอื่นๆ
- ควรสำรวจวันหมดอายุของยา เนื่องจากการเก็บยาไว้นานๆ จะทำให้ตัวยาออกฤทธิ์สลายตัว และให้ผลได้ไม่เต็มที่



เอกสารอ้างอิง

1. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง บัญชียาสามัญประจำบ้าน ฉบับ ปี พ.ศ. 2556
2. บัญชียาจากสมุนไพร ใน ประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ เรื่อง บัญชียาหลักแห่งชาติ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2555
3. www.theplantlist.org
4. Eigner D, Scholz D. *Ferula assa-foetida* and *Curcuma longa* in traditional medical treatment and diet in Nepal. *J Ethnopharmacol.* 1999; 67: 1–6.
5. Mahendra P and Bisht S. *Ferula asafoetida*: Traditional uses and pharmacological activity. *Pharmacogno Rev.*2012; 6(12): 141-146
6. Buddrus J, Bauer H, Abu-Mustafa E, Khattab A, Mishaal S, El- Khisy EA, et al. Foetidin, a sesquiterpenoid coumarin from *Ferula assa-foetida*. *Phytochemistry.* 1985; 24:869–70.
7. Gimlette JD. A dictionary of Malayan medicine. New York, USA: Oxford University Press; 1939.
8. Bhattarai NK. Folk Anthelmintic drugs of central Nepal. *Int J Pharmacol.* 1992;30:145–50.
9. Mallikarjuna GU, Dhanalakshmi S, Raisuddin S, Rao AR. Chemomodulatory influence of *Ferula asafoetida* on mammary epithelial differentiation, hepatic drug metabolizing enzymes, antioxidant profiles and N-methyl-N-nitrosourea-induced mammary carcinogenesis in rats. *Breast Cancer Res Treat.* 2003;81:1–10.

10. Keshr G, Lakshmi V, Singh MM, Kamboj VP. Post-coital antifertility activity of *Ferula asafoetida* extract in female rats. *Pharmac Biol.* 1999;37:273–8.
11. Soudamini KK, Unnikrishnan MC, Sukumaran K, Kuttan R. Mutagenicity and anti-mutagenicity of selected spices. *Indian J Physiol Pharmacol.* 1995;39:347–53.
12. Sarkisyan RG. Effect of *Ferula* on arterial pressure. *Meditinskii Zhurnal Uzbekistana.* 1969;1969:23–4.
13. Mansurov MM. Effect of *Ferula asafoetida* on the blood coagulability. *Meditinskii Zhurnal Uz bekistana.* 1967;1967(6):46–9.
14. Ramadan NI, Al Khadrawy FM. The in vitro effect of *Assafoetida* on *Trichomonas vaginalis*. *J Egypt Soc Parasitol.* 2003;33:615–30.
15. Rahlfs VW, Mossinger P. *Asafoetida* in the treatment of the irritable colon. A double blind study. *Dtsch Med Wochenschr.* 1979;104:140–3.