

การปฐมพยาบาลด้วยสมุนไพร: สมุนไพรสำหรับอาการภายนอก

สำนักงานข้อมูลสมุนไพร
คณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล



การดูแลสุขภาพเบื้องต้นภายในครอบครัว รวมทั้งการปฐมพยาบาลด้วยวิธีที่ถูกต้อง ต่ออาการต่างๆ จากอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อเป็นเรื่องที่สามารถปฏิบัติได้เองเพื่อเป็นการบรรเทาอาการก่อนที่จะไปพบแพทย์ และมีข้อมูลของสมุนไพรใกล้ตัวหลายชนิดที่มีศักยภาพในการใช้ประโยชน์สำหรับการปฐมพยาบาล บทความนี้จะจึงขอรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสมุนไพรที่ใช้สำหรับการปฐมพยาบาลรวมทั้งภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรการใช้สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน และข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ต่างๆ ดังต่อไปนี้

แผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก

ว่านหางจระเข้ (*Aloe vera*) ว่านจากใบว่านหางจระเข้ มีฤทธิ์ สมานแผล ลดการอักเสบลดรอยแผลเป็น ใช้รักษาแผลสด แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก หรือใช้เป็นส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางเพื่อบำรุงผิวและบรรเทาอาการไหม้จากแสงแดด สำหรับการใช่ว่านหางจระเข้เพื่อปฐมพยาบาลนั้น ให้เลือกใช้ใบแก่ นำมาปอกเปลือกและล้างน้ำยางสีเหลืองออกให้สะอาด นำเฉพาะส่วนวุ้นมาใช้พอกแผล แต่ควรเตรียมแล้วใช้ทันทีหรือเก็บไว้ในตู้เย็น เนื่องจากภายในวุ้นจะมีสารที่ไม่คงตัว เมื่อโดนความร้อนหรือรังสียูวีจะออกซิเจนในอากาศ จะค่อยๆ สลายตัว

มะพร้าว (*Cocos nucifera*) น้ำมันมะพร้าวประกอบด้วยกรดไขมันและวิตามินอี มีฤทธิ์เป็นสารให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวหนังใช้ทาเพื่อบรรเทาแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก โดยใช้ น้ำมันมะพร้าว 1 ส่วน ผสมกับน้ำปูนใส 1 ส่วน คนให้เข้ากันเป็นน้ำมันชั้นทาบริเวณที่เป็นแผล หรือใช้ทาเพื่อบรรเทาอาการผิวแห้งคันแบบเล็กน้อยถึงปานกลาง

บัวบก (*Centella asiatica*) สารสกัดบัวบกมีฤทธิ์ สมานแผลโดยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน ยับยั้งเอนไซม์ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการอักเสบ และลดการเกิดรอยแผลเป็นได้ สามารถเตรียมยาสมุนไพรแบบง่ายโดยใช้บัวบกทั้งต้นที่ล้างให้สะอาดมาโขลกให้ละเอียด นำมาพอกบริเวณแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวกหรือแผลสด

แผลสด

สาบเสือ (*Chromolaena odorata*) ใบสาบเสือ มีการใช้แบบภูมิปัญญาพื้นบ้าน นำใบสดมาล้างให้สะอาด ขยี้หรือโขลกให้ละเอียดแล้วพอกบริเวณแผลสด สำหรับข้อมูลทางวิทยาศาสตร์มีบางงานวิจัยว่า สารสกัดใบสาบเสือมีฤทธิ์ ต่อกลไกการห้ามเลือด โดยลดระยะเวลาการแข็งตัวของเลือด (clotting time และ bleeding time) อย่างไรก็ตามแผลสดเป็นแผลที่ติดเชื้อได้ง่าย ดังนั้นเมื่อห้ามเลือดได้ควรทำความสะอาดแผลให้สะอาด และหากแผลมีขนาดใหญ่อาจต้องเย็บหรือผ่าตัดควรรีบพบแพทย์เพื่อรักษาให้เร็วที่สุด

แผลฟกช้ำ เคล็ด ขัด ยอก

ไพล (*Zingiber montanum*) เหง้าไพลประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหย มีฤทธิ์ ด้านการอักเสบและแก้ปวด ใช้บรรเทาอาการทางกล้ามเนื้อและกระดูก ตามข้อมูลยาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ ใช้ น้ำมันไพลเป็นส่วนประกอบของครีมและน้ำมันไพล มีข้อบ่งใช้เพื่อบรรเทาอาการเคล็ดยอก หรือสามารถเตรียม น้ำมันไพลไว้ใช้เองจากการทอดด้วยน้ำมันมะพร้าวหรือน้ำมันปาล์มใช้ทาและถูเบาๆ บริเวณที่มีอาการโดยมี ข้อควรระวังคือห้ามทาบริเวณขอบตา เนื้อเยื่ออ่อน หรือผิวหนังที่มีบาดแผล และไม่ควรใช้กับสตรีมีครรภ์หรือ ให้นมบุตร และเด็กเล็ก

พริก (*Capsicum annuum*) ผลพริก มีสรรพคุณแก้เคล็ดขัดยอกรูปแบบการใช้ตามข้อมูลสมุนไพรใน บัญชียาหลักแห่งชาติคือ เจล ครีม และขี้ผึ้ง ที่มีสารสกัดจากผลพริกแห้ง โดยควบคุมความแรงของสาร capsaicin ในผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป ใช้ทาบริเวณที่ปวด ๒4 ครั้ง/วัน ห้ามใช้ในผู้ป่วย วยที่แพ้ capsaicin ห้ามสัมผัส บริเวณตา ผิวที่บอบบาง ผิวหนังที่แตกหรือมีบาดแผล เพราะอาจทำให้ระคายเคืองได้

ผื่นคัน แผลงสัตว์ กัด ต่อย

เสลดพังพอนตัวเมีย (*Clinacanthus nutans*) หรือ พญาฮอ พญาปล้องทอง ใบ พญาฮอ มี สรรพคุณแผนโบราณ ใช้บรรเทาอาการอักเสบจากพิษแมลงกัดต่อยเช่น ตะขาบ แมงป่อง ผึ้ง ต่อ แตน เป็นต้น เมื่อแมลงกัดต่อยเป็นผื่นคัน ให้ใช้ใบสด ตำขยี้ทาบริเวณที่เป็นแผลและมีข้อบ่งใช้สำหรับรักษาอาการทาง ผิวหนัง จากข้อมูลการใช้สมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติได้แก่ ยาครีมใช้บรรเทาอาการของเริมและงูสวัด สารละลาย (สำหรับป้ายปาก) ใช้รักษาแผลในปาก แผลจากการฉายรังสีและเคมีบำบัด โลชันใช้บรรเทาอาการ ผื่นคันลมพิษ ยาขี้ผึ้งใช้บรรเทาอาการอักเสบ ปวดบวมจากแมลงกัดต่อย และทิงเจอร์พญาฮอใช้บรรเทาอาการ ของเริมและงูสวัด

พลู (*Piper betle*) ใบพลูมีน้ำมันหอมระเหยประกอบด้วยสาร เช่น ยูจีนอล (eugenol) และชาวิคอล (chavicol) มีฤทธิ์ต้านอักเสบ สามารถใช้เพื่อบรรเทาอาการแพ้อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย โดยใช้ใบพลูสดตำ ผสมเหล้าขาวเล็กน้อย ทาบริเวณที่มีอาการ สำหรับรูปแบบยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ ใช้สารสกัด เอทิลแอลกอฮอล์ ของใบพลูสด ในรูปแบบยาทิงเจอร์พลู ทาบริเวณที่มีอาการ วันละ 2 ครั้ง เข้า-เย็น ช่วย บรรเทาอาการผิวหนังอักเสบจากแมลงสัตว์กัด ต่อย แต่อาจทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์คือ เมื่อทาติดต่อกัน เป็นเวลานาน อาจทำให้ผิวหนังเป็นสีดำแต่เมื่อหยุดยาแล้วอาการจะหายไป

ตำลึง (*Coccinia grandis*) ใบตำลึงมีสรรพคุณแผนไทยใช้บรรเทาอาการแพ้ อักเสบ จากแมลงสัตว์ กัดต่อย หรือพืชพิษ มีฤทธิ์ ทางเภสัชวิทยาในการต้านอักเสบและต้านเชื้อแบคทีเรีย สามารถเตรียมแบบง่าย

ตามการใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน โดยใช้ใบสดล้างให้สะอาด ตำให้ละเอียดผสมน้ำเล็กน้อยคั้นน้ำจากใบเอามาทาบริเวณที่มีอาการ

ผักบุ้งทะเล (*Ipomoea pes-caprae*) ใบและเถาสดของผักบุ้งทะเล มีการใช้ตามภูมิปัญญาพื้นบ้านเพื่อบรรเทาพิษแมงกะพรุน รวมทั้งแผลคัน แผลงสัตว์กัดต่อยโดยการนำใบสดมาตำให้ละเอียด แล้วคั้นเอาน้ำทาแผลบริเวณที่เกิดแผล หรือตำกับเหล้าใช้พอกแผลและมีข้อมูลงานวิจัยระบุว่าผักบุ้งทะเลมีฤทธิ์ต้านอักเสบ และมีผลต่อสารที่เกี่ยวข้องกับการเกิดอาการแพ้ เช่น ฮีสตามีน(histamine) ซีโรโทนิน (serotonin) และ ไคนิน(kinins) เป็นต้น

จากข้อมูลดังกล่าวมาเป็นเพียงขั้นตอนการปฐมพยาบาลเบื้องต้นด้วยสมุนไพรที่ประชาชนทั่วไปสามารถหาได้รอบๆ ตัว หรือเตรียมไว้ใช้ได้เองภายในครัวเรือน อย่างไรก็ตามเราควรสังเกตอาการ และเมื่อปฐมพยาบาลแล้วให้รีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจดูอาการและรับการรักษาโดยเร็วที่สุดหรือหากอาการยังไม่ดีขึ้น ควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. เอกสารประกอบการประชุม เรื่อง “การปฐมพยาบาลด้วยสมุนไพรใกล้ตัว”; วันที่ 7 ส.ค. 2556 สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
2. ปัจจุบัน เหมหงษาพรณี ลิ้มสวัสดิ์ รุจินาถ อรรถสิษฐ์ อรุณลักษณ์ รัตนสาส์ บรรณาธิการ. สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน; 2542.
3. บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2559 [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อวันที่ 7 มิ.ย. 2560]; จาก: http://www.lpnh.go.th/newlp/wp-content/uploads/2013/10/nlem2016_announcement_ratchakitcha120459_20160412.pdf
4. Sirinthipaporn A, Jiraungkoorskul W. Wound healing property review of Siam weed, *Chromolaena odorata*. Pharmacogn Rev 2017;11(21):35-38.
5. Pongprayoon U, Bohlin L, Wasuwat S. Neutralization of toxic effects of different crude jellyfish venoms by an extract of *Ipomoea pes-caprae* (L.) R. Br. J Ethnopharmacol 1991;35(1):65-9.
6. da Silva Barth C, Tolentino de Souza HG, Rocha LW, da Silva GF, Dos Anjos MF, Pastor VD, et al. *Ipomoea pes-caprae* (L.) R. Br (Convolvulaceae) relieved nociception and inflammation in mice - A topical herbal medicine against effects due to cnidarian venom-skin contact. J Ethnopharmacol 2017;200:156-164.