

พิชิตน้ำกัดเท้าด้วยสมุนไพรได้ไหม?

พร้อมจิต ศรลัมพ์



วันนี้บ้านเราถูกข้าศึกน้ำคูกคามจนตั้งตัวกันไม่ติด ตั้งรับกันไม่เป็นกระบวนเลย ทั้งชีวิต ความเป็นอยู่ สภาพจิตใจรวมทั้งโรคภัยไข้เจ็บ ยุ่งไปหมด เตือดร้อนกันถ้วนหน้า แชน้ำไป เดินลุยน้ำไป ตั้งแต่หน้าค่อนข้างใส จนเปลี่ยนมาเป็นขุ่นคลั๊ก สกปรกมาก ไม่ย่ำก็ไม่ได้ ต้องไปทำธุระ ทำมาหากิน ในน้ำเน่ามีทั้งเชื้อแบคทีเรียและ เชื้อรา เมื่อเท้าอับชื้นนานๆ เชื้อโรคราก็จะเจริญเติบโตที่ผิวหนังได้ดี ทำให้เท้าและซอกนิ้วเกิดอาการเปื่อย คัน เท้าแห้งแตกเป็นร่อง หรือตุ่มมีหนอง อักเสบบวมแดง ผิวแดงลอก และมีกลิ่นเหม็นด้วย เมื่อมีแผลเปิดเชื้อ แบคทีเรียและยีสต์จะร่วมด้วยช่วยกันทำให้อาการติดเชื้อหนักขึ้น เรียกกันว่าโรคน้ำกัดเท้าหรือฮ่องกงฟุต หากไม่ ดูแลและรักษาจะลุกลามหายยากกันใหญ่ เชื้อแบคทีเรียเป็นกลุ่มเชื้อหนอง (*Staphylococcus*) เชื้อราเป็นกลุ่ม ทริโคไฟตอน (*Trichophyton*) และอีปีเดอร์โมไฟตอน (*Epidermophyton*) หลายชนิด รวมๆ เรียกว่า เดอร์โมไฟท์ (Dermophytes) และกลุ่มยีสต์ เช่นแคนดิดา (*Candida*) เป็นต้น การรักษาต้องใช้เวลาานติดต่อกันไม่ต่ำกว่า 45 วัน เพราะเชื้อราเกาะติดผิวหนังได้นาน

การป้องกันควรล้างเท้าด้วยน้ำสะอาดทันทีที่ลุยน้ำเสร็จ ใช้สบู่ยั้งยั้งแบคทีเรียล้างให้สะอาด หรือละลายต่าง ทัพทิม 1% ในน้ำอุ่นๆ ล้างและแช่เท้า แล้วเช็ดเท้าให้แห้ง ถ้าเกิดอาการคันให้ทาด้วยครีมหรือเจลกำจัดเชื้อรา หรือซีฟี่วิทฟิลด์ (Whitfield's ointment) ส่วนสมุนไพรใกล้ตัวก็เป็นทางเลือกหนึ่ง ส่วนจะเลือกใช้หรือไม่ ก็อยู่ที่ บัจจัยความสะดวกและเวลา ที่จะแนะนำมี 3 ชนิด คือ ไบพลู เหง้าข่า และเหง้าขมิ้นชัน เพราะมีรายงานการ ทดลองว่าสามารถจัดการเชื้อราเดอร์โมไฟท์ และเชื้อหนองได้ดี ที่สำคัญพอหาได้ในภาวะอย่างนี้ และราคาไม่แพง หนัก

ไบพลูที่คุณยายใช้ทานกับหมาก มีประโยชน์เป็นยากลางบ้าน ใช้ใบสดครั้งละ 3 - 5 ใบ โขลกผสมเหล้าขาว หรือแอลกอฮอล์ บีบกากออก เอาส่วนน้ำทา หรือพอกทั้งกากแก้คัน แก้ลมพิษ รักษาโรคกลากเกลื้อนและน้ำกัด เท้า รวมทั้งแผลอักเสบ ฝีหนอง และสิ่ว ถ้าไม่รีบเร่ง ดองแช่เหล้าขาว ไว้ 15 วัน ก็ได้ ไบพลูมีน้ำมันหอมระเหยที่มี กลิ่นฉุนมาก ส่วนประกอบของน้ำมันพลูคือ ไฮโดรชิวิคอล (hydrochavicol) มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อราก่อ โรคผิวหนังดีมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเชื้อราในกลุ่มกลุ่มทริโคไฟตอน และอีปีเดอร์โมไฟตอน พบสารอะราเคิน (araken) ซึ่งมีฤทธิ์ทำให้ซาเฉพาะที่ จึงลดอาการคันได้ชะงัด และสามารถจัดการกับเชื้อหนองได้ด้วย

พบรายงานวิจัยหลายชิ้นที่สรุปว่าสารสกัดเหง้าข่าด้วยแอลกอฮอล์ หรือน้ำกลั่น สามารถฆ่าเชื้อรากลุ่มทริ โคไฟตอนและแคนดิดาได้ สารสำคัญเป็นสารในกลุ่มอะเซทอกซีชิวิคอล อะซิเตท (1'-acetoxychavicol acetate) และ อะเซทอกซียูจีนอล อะซิเตท (1'-acetoxyeugenol acetate) วิธีใช้ให้นำเหง้าสดมาตำ แล้วแช่ในเหล้าโรงพอ ท่วมสัก 1 คืน ใช้สำลีชุบทาเท้าหลังทำความสะอาดแล้ว หรือจะใช้วิธีปอกเปลือกข่า จุ่มเหล้า แล้วเอามาทาาก็ได้

มีการทดลองเปรียบเทียบประสิทธิภาพในการยับยั้งเชื้อราเดอร์โมไฟท์ระหว่างสารสกัดแอลกอฮอล์ใบพลู และเหง้าข่าพบว่าสารสกัดใบพลูให้ผลดีกว่า แต่ก่อให้เกิดการระคายเคืองมากกว่า

ส่วนผงเหง้าข่ามีสารออกฤทธิ์หลายกลุ่ม ที่สำคัญเป็นพวกน้ำมันหอมระเหย และกลุ่มสารสีเหลืองส้ม คือ เคอคูมินอยด์ (curcuminoids) ซึ่งไม่ค่อยละลายน้ำ แต่ละลายได้ในแอลกอฮอล์ จะช่วยลดอาการแพ้คัน ลดการอักเสบเป็นแผลได้ และสามารถจัดการกับเชื้อแบคทีเรียซึ่งทำให้เกิดหนองด้วย โดยใช้ผงข่ามีนชันทาเหมือนแป้งก็ได้ หรือนำข่ามีนชันมาล้างให้สะอาด ต้มนละเอียด คั้นเอาน้ำมาทาแก้คันและแผลเป็นหนอง มีการทดลองใช้ผงข่ามีนชันและยาปฏิชีวนะในการรักษาแผลพุพองในผู้ป่วย 60 ราย แล้วติดตามดูผลหลังการรักษา 21 วัน พบว่าผงข่ามีนชัน และยาปฏิชีวนะให้ผลใกล้เคียงกัน ผู้ป่วยทุกรายหายจากโรค และไม่พบภาวะแทรกซ้อน นอกจากนี้ น้ำมันหอมระเหยยังช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตและฆ่าเชื้อราเดอร์โมไฟท์ ทั้งในหลอดทดลองและในผู้ป่วยได้หลายชนิดด้วย

ยามนี้ อะไร ๆ ก็จะแย่งไปหมด ลองหันมาดูแลตัวเองไว้เดินไปทำธุระต่าง ๆ ให้ดีกันหน่อย สรุปว่า ลูยน้ำมาถึงบ้าน อาบน้ำถูสบู่เรียบร้อยแล้ว เอาด่างทับทิมละลายน้ำอุ่นมาทำสปาแช่เท้าสัก 5 - 10 นาที ช่วยฆ่าเชื้อและคลายเครียดพร้อม ๆ กันไป จากนั้นเช็ดเท้าให้แห้ง เอาใบพลูหรือเหง้าข่า หรือเอาทั้งสองชนิดตำรวมกัน ซึ่งแช่เหล้าโรงทิ้งไว้ตั้งแต่เมื่อวาน ชุบสำลีทาเท้าให้ทั่ว เน้น ๆ ตามซอกนิ้วเพราะเป็นบริเวณที่อับชื้นมากกว่า พอแห้งก็เอาผงข่ามีนชันทาให้ทั่ว น่าจะเป็นกิจกรรมเพลิน ๆ ในยามนี้ละคะ ขอให้ทุกคนโชคดีค่ะ

ข้อมูลจากสำนักงานข้อมูลสมุนไพร

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล