

## “พรมมิ” สมุนไพรรักษาอาการความจำเสื่อม

สำนักงานข้อมูลสมุนไพร  
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



พรมมิ หรือ ผักมิ (ชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Bacopa monnieri*) เป็นพืชสมุนไพรที่ถูกจับตามองในแง่ของการใช้เป็นยาบำรุงสมองและความจำ สรรพคุณของพรมมิตามตำรายาไทยนั้น ใช้เป็นยาขับโลหิต แก้ไข้ ขับพิษร้อน ขับเสมหะ บำรุงกำลัง บำรุงหัวใจ และบำรุงประสาท และในตำราอายุรเวทของอินเดียพบว่า เป็นเวลากว่า 3,000 ปีมาแล้วที่พรมมิถูกนำมาใช้เป็นยาเพื่อช่วยฟื้นฟูความจำ และบำรุงสมอง

การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของพรมมิต่อระบบประสาท การกระตุ้นการเรียนรู้ และความจำพบว่า สารออกฤทธิ์สำคัญที่มีผลต่อระบบประสาทที่พบในต้นพรมมิเป็นสารในกลุ่ม triterpenoid saponin ที่ชื่อว่า bacoside ซึ่งชนิดที่มีรายงานการศึกษามากที่สุดได้แก่ bacoside A และ bacoside B ในการศึกษาผลของการรับประทานสารสกัดพรมมิต่อการฟื้นฟูความจำในอาสาสมัครที่มีภาวะสูญเสียความจำเนื่องจากอายุมาก (อายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไป) โดยให้อาสาสมัครรับประทานแคปซูลสารสกัดพรมมิขนาดวันละ 300-450 มก. (ประกอบด้วยสารสกัด bacosides อย่างน้อย 40%) พบว่า อาสาสมัครมีทักษะในการเรียนรู้เกี่ยวกับการทดสอบความจำดีขึ้น และการศึกษาในเด็กที่มีอายุระหว่าง 4-18 ปี โดยให้รับประทานแคปซูลสารสกัดพรมมิวันละ 1 แคปซูล (ประกอบด้วยสารสกัดพรมมิมาตรฐาน 225 มก.) นาน 4 เดือนพบว่า พรมมิมิผลช่วยเพิ่มพัฒนาการในการเรียนรู้ของเด็กได้เมื่อเทียบกับเด็กกลุ่มที่ได้รับยาหลอก นอกจากนี้ยังพบว่าการให้เด็กสมาธิสั้น (attention deficit hyperactivity disorder) รับประทานสารสกัดพรมมิ ขนาด 50 มก. (ประกอบด้วย bacosides 20%) วันละ 2 ครั้ง มีผลช่วยให้เด็กมีประสิทธิภาพในการเรียนรู้ดีขึ้น และจากการศึกษาความเป็นพิษของพรมมิในอาสาสมัครสุขภาพดี โดยให้รับประทานสารสกัดพรมมิ (BacoMind™) ขนาด 300 มก./วัน ติดต่อกัน 15 วัน และตามด้วยขนาด 450 มก./วัน อีก 15 วันไม่พบความเป็นพิษแต่อย่างใด แต่มีอาสาสมัครบางรายมีอาการระคายเคืองในระบบทางเดินอาหาร และมีอาการคลื่นไส้

ผลการศึกษาผลของการรับประทานสารสกัดพรมมิต่อประสิทธิภาพของกระบวนการคิด การเรียนรู้ และการฟื้นฟูความจำในระดับคลินิกส่วนใหญ่ให้ผลในเชิงบวก และค่อนข้างปลอดภัย ดังนั้น สมุนไพรพรมมิจึงอาจเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการใช้ยาเพื่อบำบัดและฟื้นฟูผู้ป่วยที่มีภาวะความจำเสื่อมได้ หากต้องการทราบข้อมูลงานวิจัยฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของพรมมิต่อระบบประสาท การช่วยฟื้นฟูความจำ และพัฒนาการในการเรียนรู้โดยละเอียด สามารถติดตามอ่านได้จากจุลสารข้อมูลสมุนไพร ฉบับ 29(3) และ 29(4)