

## ไพล...บรรเทาอาการอักเสบ ฟกช้ำ ดำ เขียว

ภญ.กฤติยา ไชยนอก  
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร  
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



เพราะเป็นคนชุ่มซาม...ก็ต้องเคยเจอกันบ้างแหละเนอะ ไม่ว่าจะ...ตกท่อ สะดุดพื้น สะดุดฟุตบอลชนนั้น กระแทกนี้ ซึ่งก็เป็นเหตุให้เกิดอาการฟกช้ำ ดำ เขียว และอักเสบตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย

เฮ้อ...เพราะทั้งชีวิต เราต้องดูแลตัวเองค่ะ และในเมื่อต้องดูแลตัวเอง ก็ต้องหาของที่อยู่ใกล้ตัวมาใช้ให้เกิดประโยชน์ค่ะ และสมุนไพรใกล้ตัวที่สามารถใช้บรรเทาอาการอักเสบเล็กๆ น้อยๆ ดังที่กล่าวไปข้างต้นได้ก็คือ “ไพล” นั่นเอง

**ไพล** มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Zingiber montanum* (Koenig) Link ex Dietr. ชื่อพ้องคือ *Zingiber cassumunar* Roxb. และ *Zingiber purpureum* Roscoe. เป็นพืชวงศ์เดียวกับขิงและข่า คือ ZINGIBERACEAE บางพื้นที่ก็เรียกไพลว่า ปุลอย, ปุเลย, มั่นสะล่าง หรือ ว่านไฟ ไพลเป็นไม้ล้มลุก มีเหง้าใต้ดิน เปลือกนอกสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในสีเหลืองแกมเขียว มีกลิ่นเฉพาะ แทงหน่อหรือลำต้นเทียม ขึ้นเป็นกอประกอบด้วยกาบหรือโคนใบหุ้มซ้อนกันใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปขอบขนานแกมใบหอก ดอกช่อ แทงจากเหง้าใต้ดิน กลีบดอกสีนวล ใบประดับสีม่วง ผลเป็นผลแห้ง รูปกลม ส่วนที่ใช้คือเหง้าและน้ำมันที่สกัดได้จากเหง้า สรรพคุณตามตำรายาไทยระบุว่า เหง้าไพลมีสรรพคุณแก้ฟกช้ำ ปวด บวม อักเสบ เคล็ดขัดยอก ช่วยขับลม แก้อท้องเดิน ช่วยขับระดู (1)

สารสำคัญที่พบในเหง้าไพล คือ น้ำมันหอมระเหย สารกลุ่มฟีนิลบิวทีนอยด์ เช่น สาร (E)-1-(3,4-dimethoxyphenyl)butadiene (DMPBD) สาร (E)-4-(3,4-dimethylphenyl)but-3-en-1-ol (compound D) และสารกลุ่มเคอร์คูมินอยด์ เช่น cassumunarin และ cassumunin (2)

การนำไพลไปใช้เพื่อรักษาอาการบวม ฟกช้ำ และการอักเสบของกล้ามเนื้อสามารถเตรียมใช้เองที่บ้านได้หลายวิธี (2) เช่น นำไพลมาผานเป็นชิ้นบางๆ ใช้ถูนวดบริเวณที่อักเสบ หรือเตรียมน้ำมันไพลด้วยการจี้หรือคั่วในกระทะ จนได้น้ำมันสีเหลือง แล้วนำมาทาถูนวดบริเวณที่มีอาการ นอกจากนี้ยังสามารถเตรียมน้ำมันไพลด้วยการทอดโดยมีสูตรและวิธีการต่างๆ ดังนี้ค่ะ

### สูตรตำรับน้ำมันไพล (3)

#### ส่วนประกอบ

- หัวไพลสด	2	กก.
- ขมิ้นชันสด	1/2	กก.
- น้ำมันปาล์มหรือน้ำมันมะพร้าว	1	กก.
- ดอกกานพลู	15	ก.
- เมนทอล	250	ก.
- พิมเสน	150	ก.
- การบูร	150	ก.



#### วิธีทำ

1. หั่นไพลสด และขมิ้นชันสด ให้เป็นชิ้นบางๆ
2. เทน้ำมันปาล์มลงกระทะตั้งไฟ พอน้ำมันร้อนจัด ลดไฟลงให้ไฟร้อนปานกลาง นำไพลและขมิ้นชันลงทอดในน้ำมัน ทอดจนไพลและขมิ้นชันกรอบเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลแก่แล้วน้ำมันเป็นสีเหลืองใส ต้องระวังอย่าให้สมุนไพรไหม้ จากนั้นช้อนเอาชิ้นไพลและขมิ้นชันออก ลดไฟให้เหลือไฟอ่อนๆ
3. ตำกานพลูให้ป่น นำลงทอดในน้ำมันต่อ ด้วยไฟอ่อนๆ เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำมันที่อยู่ในกานพลูระเหยไปทอดประมาณ 5 นาที แล้วดับไฟ
4. กรองน้ำมันที่ได้ด้วยผ้าขาวบาง
5. พอน้ำมันอุ่นๆ ผสมเมนทอล พิมเสน และการบูรลงในน้ำมัน คนให้ละลายเข้ากัน
6. บรรจุน้ำมันที่ได้ลงในภาชนะที่มีฝาปิดสนิทเพื่อป้องกันการระเหย หรือบรรจุในขวดที่มีฝาถูกล้างเพื่อให้สะดวกต่อการใช้ต่อไป

นอกจากไพลแล้ว ในตำรับน้ำมันไพลยังประกอบด้วยสมุนไพรอีกสองชนิดคือ *เหง้าขมิ้นชัน* ซึ่งมีฤทธิ์ลดการอักเสบ ด้านการแก้ ด้านเชื้อจุลชีพ และช่วยสมานแผล สารสำคัญได้แก่ น้ำมันหอมระเหย, สาร  $\alpha$ -turmerone, สาร curcumin และอนุพันธ์ของ curcumin เป็นต้น และ *ดอกกานพลู* ซึ่งมีฤทธิ์ลดการอักเสบ แก้แพ้ ด้านจุลชีพ และออกฤทธิ์เป็นยาชาเฉพาะที่ สารสำคัญได้แก่ น้ำมันหอมระเหย และสาร eugenol เป็นต้น (4 - 5)

## ข้อบ่งชี้ (6)

ทาและถูเบาๆ วันละ 2 - 3 ครั้งเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อย ปวดบวม จากกล้ามเนื้ออักเสบ เคล็ด ยอก ฟกช้ำ

## ข้อควรระวัง (6)

- ห้ามทาบริเวณขอบตาและเนื้อเยื่ออ่อน
- ห้ามทาบริเวณผิวหนังที่มีบาดแผลหรือมีแผลเปิด

## อาการไม่พึงประสงค์

- อาจก่อให้เกิดการระคายเคืองผิวหนัง

## ข้อแนะนำ

น้ำมันโพลที่ได้มีสีเหลืองหากสัมผัสกับเสื้อผ้าจะซักออกได้ยาก และไม่สามารถซักออกด้วยผงซักฟอกปกติซึ่งมีฤทธิ์เป็นด่างได้ ดังนั้นหากเสื้อผ้าเปื้อนน้ำมันโพลให้ซักด้วยน้ำยาซักผ้าเด็กซึ่งมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อน จะช่วยให้รอยเปื้อนนั้นจางลงหรือหายไป

นอกจากนี้ยังมียาทาที่มีเหง้าโพลเป็นองค์ประกอบหลักในรูปแบบของ “ครีมโพล” ที่มีน้ำมันหอมระเหยจากเหง้าโพล 14% และ “ยาน้ำมันโพล” ที่มีสารสกัดน้ำมันโพลที่ได้จากการทอดไม่น้อยกว่า 90% ซึ่งเป็นรูปแบบที่ระบุในบัญชียาหลักแห่งชาติปี พ.ศ. 2559 (6) และสามารถหาซื้อได้จากโรงพยาบาลและร้านขายยาทั่วไป

## ข้อมูลงานวิจัยทางคลินิก

การทดลองนำครีมโพล (โพลจีซาล) ที่มีส่วนผสมของน้ำมันโพลร้อยละ 14 ไปใช้ในผู้ป่วยข้อเท้าแพลง โดยให้ทาวันละสองครั้ง พบว่าสามารถลดการปวดบวมได้มากกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อใช้ไปได้ 4 วัน และมีการกินยาแก้ปวด (paracetamol) ในสองวันแรกน้อยกว่ากลุ่มควบคุมด้วย ผู้ป่วยที่ได้รับโพลจีซาลสามารถขอข้อเท้าได้มากกว่ากลุ่มควบคุม แต่ความสามารถงอส่วนฝ่าเท้าไม่แตกต่างกัน (7) การศึกษาประสิทธิภาพของครีมโพลที่ประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหยจากเหง้าโพลขนาดร้อยละ 7 และ 14 และยาหลอกต่อการบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย โดยให้อาสาสมัครอายุ 18 - 60 ปี กลุ่มละ 25 คน ทาครีมขนาด 2 ก. ที่กล้ามเนื้อบริเวณต้นขาเป็นเวลา 5 นาที ก่อนออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อมีการยืดตัวขณะเกร็งสู้แรงต้านทาน (eccentric exercise) ทดสอบทุกๆ 8 ชั่วโมง เป็นเวลา 7 วัน พบว่ากลุ่มที่ได้รับครีมโพล 14% สามารถลดการระบมของกล้ามเนื้อ และเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้ดีกว่าครีมโพล 7% และยาหลอกอย่างมีนัยสำคัญ (8)

## เอกสารอ้างอิง

1. นันทวัน บุญยะประภัศร และอรนุช โชคชัยเจริญพร, บรรณาธิการ. สมุนไพร:ไม้พื้นบ้าน (3). กรุงเทพฯ: บริษัทประชาชนจำกัด; 2542.
2. ฐานข้อมูลสมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. ไพล [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 4 ก.ค. 60]. เข้าถึงได้จาก:  
<http://medplant.mahidol.ac.th/pubhealth/index.asp>
3. เอื้อเพื่อสูตรการทำน้ำมันไพลจาก รศ.ดร. นพมาศ สุนทรเจริญนนท์
4. ฐานข้อมูลสมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. ไพล [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 4 ก.ค. 60]. เข้าถึงได้จาก:  
<http://medplant.mahidol.ac.th/pubhealth/index.asp>
5. นันทวัน บุญยะประภัศร และอรนุช โชคชัยเจริญพร, บรรณาธิการ. สมุนไพร:ไม้พื้นบ้าน (1). กรุงเทพฯ: บริษัทประชาชนจำกัด; 2539.
6. คณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ. ประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ เรื่อง บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2559.
7. Laupattarakasem W, Kowsuwon W, Laupattarakasem P, Eungpinitpong W. Efficacy of *Zingiber cassumunar* Roxb. (Plygesal) in the treatment of ankle sprain. Srinagarind Med J 1993;8(3):159-64. (5)
8. Manimmanakorn N, Manimmanakorn A, Boobphachart D, Thuwakum W, Laupattarakasem W, Hamlin MJ. Effects of *Zingiber cassumunar* (Plai cream) in the treatment of delayed onset muscle soreness. J Integr Med 2016;14(2):114-20. (6)