

## การปฐมพยาบาลด้วยสมุนไพร: สมุนไพรสำหรับอาการภายนอก

สำนักงานข้อมูลสมุนไพร

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



การดูแลสุขภาพเบื้องต้นภายในครอบครัว รวมทั้งการปฐมพยาบาลด้วยวิธีที่ถูกต้อง ต่ออาการต่างๆ จากอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ เป็นเรื่องที่สามารถปฏิบัติได้เองเพื่อเป็นการบรรเทาอาการก่อนที่จะไปพบแพทย์ และมีข้อมูลของสมุนไพรใกล้ตัวหลายชนิดที่มีศักยภาพในการใช้ประโยชน์สำหรับการปฐมพยาบาล บทความนี้จึงขอรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสมุนไพรที่ใช้สำหรับการปฐมพยาบาล รวมทั้งภูมิปัญญาการใช้สมุนไพร การใช้สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน และข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ต่างๆ ดังต่อไปนี้

### 1. แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

#### **ว่านหางจระเข้ (*Aloe vera*)**

วุ้นจากใบว่านหางจระเข้ มีฤทธิ์สมานแผล ลดการอักเสบ ลดรอยแผลเป็น ใช้รักษาแผลสด แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก หรือใช้เป็นส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางเพื่อป้องกันและบรรเทาอาการไหม้จากแสงแดด สำหรับการใช้น้ำว่านหางจระเข้เพื่อปฐมพยาบาลนั้น ให้เลือกใช้ใบแก่นนำมาปอกเปลือกและล้างน้ำยางสีเหลืองออกให้สะอาด นำเฉพาะส่วนวุ้นมาใช้พอกแผล แต่ควรเตรียมแล้วใช้ทันทีหรือเก็บไว้ในที่เย็น เนื่องจากภายในวุ้นจะมีสารที่ไม่คงตัว เมื่อโดนความร้อนหรือรังสียูวีและออกซิเจนในอากาศ จะค่อยๆ สลายตัว

#### **มะพร้าว (*Cocos nucifera*)**

น้ำมันมะพร้าวประกอบด้วยกรดไขมันและวิตามินอี มีฤทธิ์เป็นสารให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวหนัง ใช้ทาเพื่อบรรเทาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก โดยใช้น้ำมันมะพร้าว 1 ส่วน ผสมกับน้ำปูนใส 1 ส่วน คนให้เข้ากันเป็นน้ำมันข้น ทาบริเวณที่เป็นแผล หรือใช้ทาเพื่อบรรเทาอาการผิวแห้งคันแบบเล็กน้อยถึงปานกลาง

#### **บัวบก (*Centella asiatica*)**

สารสกัดบัวบกมีฤทธิ์สมานแผลโดยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน ยับยั้งเอนไซม์ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการอักเสบ และลดการเกิดรอยแผลเป็นได้ สามารถเตรียมยาสมุนไพรรูปแบบง่ายโดยใช้บัวบกทั้งต้นที่ล้างให้สะอาดมาโขลกให้ละเอียด นำมาพอกบริเวณแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวกหรือแผลสด

## 2. แผลสด

### **สาบเสือ (*Chromolaena odorata*)**

ใบสาบเสือ มีการใช้แบบภูมิปัญญาพื้นบ้าน นำใบสดมาล้างให้สะอาด ขยี้หรือโขลกให้ละเอียดแล้วพอกบริเวณแผลสด สำหรับข้อมูลทางวิทยาศาสตร์มีบางงานวิจัยระบุว่าสารสกัดใบสาบเสือมีฤทธิ์ต่อกลไกการห้ามเลือด โดยลดระยะเวลาการแข็งตัวของเลือด (clotting time และ bleeding time) อย่างไรก็ตามแผลสดเป็นแผลที่ติดเชื้อได้ง่าย ดังนั้นเมื่อห้ามเลือดได้ควรทำความสะอาดแผลให้สะอาด และหากแผลมีขนาดใหญ่ อาจต้องเย็บหรือผ่าตัดควรรีบพบแพทย์เพื่อรักษาให้เร็วที่สุด

## 3. แผลฟกช้ำ เคล็ด ขัด ยอก

### **ไพล (*Zingiber montanum*)**

เหง้าไพลประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหย มีฤทธิ์ด้านการอักเสบและแก้ปวด ใช้บรรเทาอาการทางกล้ามเนื้อและกระดูก ตามข้อมูลยาจากสมุนไพรมานุษยชาติในบัญชียาหลักแห่งชาติ ใช้ น้ำมันไพลเป็นส่วนประกอบของครีมและน้ำมันไพล มีข้อบ่งใช้เพื่อบรรเทาอาการเคล็ดขัดยอก หรือสามารถเตรียมน้ำมันไพลไว้ใช้เองจากการทอดด้วยน้ำมันมะพร้าวหรือน้ำมันปาล์ม ใช้ทาและถูเบาๆ บริเวณที่มีอาการ โดยมีข้อควรระวังคือ ห้ามทาบริเวณขอบตา เนื้อเยื่ออ่อน หรือผิวหนังที่มีบาดแผล และไม่ควรใช้กับสตรีมีครรภ์หรือให้นมบุตร และเด็กเล็ก

### **พริก (*Capsicum annuum*)**

ผลพริก มีสรรพคุณแก้เคล็ดขัดยอก รูปแบบการใช้ตามข้อมูลสมุนไพรมานุษยชาติคือ เจลครีม และขี้ผึ้ง ที่มีสารสกัดจากผลพริกแห้ง โดยควบคุมความแรงของสาร capsaicin ในผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป ใช้ทาบริเวณที่ปวด 3-4 ครั้ง/วัน ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่แพ้ capsaicin ห้ามสัมผัสบริเวณตา ผิวที่บอบบาง ผิวหนังที่แตกหรือมีบาดแผล เพราะอาจทำให้ระคายเคืองได้

## 4. ผื่นคัน แมลงสัตว์ กัด ต่อย

### **เสลดพังพอนตัวเมีย (*Clinacanthus nutans*) หรือ พญาขอ พญาปลั่งทอง**

ใบพญาขอมีสรรพคุณแผนโบราณ ใช้บรรเทาอาการอักเสบจากพิษแมลงกัดต่อย เช่น ตะขาบ แมงป่อง ผึ้ง ต่อ แตน เป็นต้น เมื่อแมลงกัดต่อยเป็นผื่นคัน ให้ใช้ใบสด ตำขยี้ทาบริเวณที่เป็นแผล และมีข้อบ่งใช้สำหรับรักษาอาการทางผิวหนัง จากข้อมูลการใช้สมุนไพรมานุษยชาติ ได้แก่ ยาครีมใช้บรรเทาอาการของแฉะและงูสวัด สารละลาย (สำหรับป้ายปาก) ใช้รักษาแผลในปาก แผลจากการฉายรังสีและเคมีบำบัด

โลชันใช้บรรเทาอาการผื่นคัน ลมพิษ ยาขี้ผึ้งใช้บรรเทาอาการอักเสบ ปวดบวมจากแมลงกัดต่อย และทิงเจอร์ พญาไฮใช้บรรเทาอาการของเริมและงูสวัด

### **พลู (*Piper betle*)**

ใบพลูมีน้ำมันหอมระเหยประกอบด้วยสาร เช่น ยูจีนอล (eugenol) และชาวิคอล (chavicol) มีฤทธิ์ต้านอักเสบ สามารถใช้เพื่อบรรเทาอาการแพ้อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย โดยใช้ใบพลูสดตำผสมเหล้าขาวเล็กน้อย ทาบริเวณที่มีอาการ สำหรับรูปแบบยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ ใช้สารสกัดเอทิลแอลกอฮอล์ของใบพลูสด ในรูปแบบยาทิงเจอร์พลู ทาบริเวณที่มีอาการ วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น ช่วยบรรเทาอาการผิวหนังอักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย แต่อาจทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์คือ เมื่อทาติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้ผิวหนังเป็นสีดำ แต่เมื่อหยุดยาแล้วอาการจะหายไป

### **ตำลึง (*Coccinia grandis*)**

ใบตำลึงมีสรรพคุณแผนไทยใช้บรรเทาอาการแพ้ อักเสบ จากแมลงสัตว์กัดต่อย หรือพิษพืช มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาในการต้านอักเสบและต้านเชื้อแบคทีเรีย สามารถเตรียมแบบง่ายตามการใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน โดยใช้ใบสดล้างให้สะอาด ตำให้ละเอียดผสมน้ำเล็กน้อย คั้นน้ำจากใบเอามาทาบริเวณที่มีอาการ

### **ผักบุ้งทะเล (*Ipomoea pes-caprae*)**

ใบและเถาสดของผักบุ้งทะเล มีการใช้ตามภูมิปัญญาพื้นบ้านเพื่อบรรเทาพิษแมงกะพรุน รวมทั้งแผลคัน แมลงสัตว์กัดต่อย โดยการนำใบสดมาตำให้ละเอียด แล้วคั้นเอาน้ำทาแผลบริเวณที่เกิดแผล หรือตำกับเหล้าใช้พอกแผล และมีข้อมูลงานวิจัยระบุว่าผักบุ้งทะเลมีฤทธิ์ต้านอักเสบ และมีผลต่อสารที่เกี่ยวข้องกับการเกิดอาการแพ้ เช่น ฮีสตามีน (histamine) ซีโรโทนิน (serotonin) และ ไคนิน (kinins) เป็นต้น

จากข้อมูลที่กล่าวมาเป็นเพียงขั้นตอนการปฐมพยาบาลเบื้องต้นด้วยสมุนไพรที่ประชาชนทั่วไปสามารถหาได้รอบๆ ตัว หรือเตรียมไว้ใช้ได้เองภายในครัวเรือน อย่างไรก็ตามเราควรสังเกตอาการ และเมื่อปฐมพยาบาลแล้วให้รีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจดูอาการและรับการรักษาโดยเร็วที่สุด หรือหากอาการยังไม่ดีขึ้น ควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ต่อไป

### **เอกสารอ้างอิง**

1. เอกสารประกอบการประชุม เรื่อง “การปฐมพยาบาลด้วยสมุนไพรใกล้ตัว”; วันที่ 7 ส.ค. 2556; สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
2. ปัจจุบัน เหมหงษา, พรรณี ลิมสวัสดิ์, รุจิณา อรรถสิขุ, อรุณลักษณ์ รัตนสาลี, บรรณาธิการ. สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน; 2542.
3. บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2559 [อินเทอร์เนต]. [สืบค้นเมื่อวันที่ 7 มิ.ย. 2560]; จาก: [http://www.lpnh.go.th/newlp/wp-content/uploads/2013/10/nlem2016\\_announcement\\_ratchakitcha120459\\_20160412.pdf](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.