

ชื่อเรื่อง 5 สมุนไพรไทย...พิชิตความดันโลหิตสูง

ปัจจุบันนี้ทั่วโลกมีผู้ที่มีความดันโลหิตสูงมากถึงพันล้านคน ซึ่งสองในสามของจำนวนนี้อยู่ในประเทศกำลังพัฒนา โดยประชากรวัยผู้ใหญ่ทั่วโลก 1 คน ใน 3 คนมีภาวะความดันโลหิตสูงและประชากรวัยผู้ใหญ่ในเขตเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ก็พบ มี 1 คน ใน 3 คน ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงรวมถึงคนไทยที่อายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไปเป็นโรคความดันโลหิตสูงถึงร้อยละ 22 และได้คาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2568 ประชากรวัยผู้ใหญ่ทั่วทั้งโลกจะป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง 1.56 พันล้านคน ซึ่งโรคความดันโลหิตสูงเป็น 1 ในสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

ในแต่ละปีประชากรวัยผู้ใหญ่ทั่วโลกเสียชีวิตจากโรคนี้ถึงเกือบ 8 ล้านคน ส่วนประชากรในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มีผู้เสียชีวิตจากโรคความดันโลหิตสูงประมาณ 1.5 ล้านคน ซึ่งโรคความดันโลหิตสูงนี้ยังเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต และโรคหัวใจอีกด้วย

ทางโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรได้แนะนำสมุนไพรไทยใกล้ตัวไว้ในหนังสือบันทึกของแผ่นดินหลายเล่ม ซึ่งที่มีผลช่วยลดอาการความดันโลหิตสูง วันนี้จึงได้รวบรวมสมุนไพรที่น่าสนใจ 6 ชนิดมานำเสนอ ดังนี้



“กระเจี๊ยบแดง” ความโดดเด่นของกระเจี๊ยบ คือ ไม่ว่าจะกระเจี๊ยบแดงจะงอกงาม ณ ประเทศไหน คนในประเทศนั้นจะมีการใช้กระเจี๊ยบแดงที่เหมือนกัน คือ ใช้เป็นยาลดความดันโลหิต เป็นยาขับปัสสาวะ และยังเชื่อว่ากระเจี๊ยบแดงมีสรรพคุณในการบำรุงไต และหัวใจ

จากการทดลองในสัตว์และมนุษย์ พบว่า กระเจี๊ยบแดงสามารถลดความดันโลหิต ขับปัสสาวะ ขับยูริก รวมทั้งลดการอักเสบของระบบทางเดินปัสสาวะภายหลังการผ่าตัดในไตได้ นอกจากนี้ ยังมีรายงานว่า การดื่มชากระเจี๊ยบวันละ 2 - 3 ครั้ง สามารถลดความดันโลหิต diastolic ลงตั้งแต่ร้อยละ 7.2 ถึง 13 เลยทีเดียว ดังนั้น ชากระเจี๊ยบจึงเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

นักวิทยาศาสตร์วิจัยพบว่า การที่กระเจี๊ยบแดงสามารถลดความดันโลหิตได้ เนื่องจากสาร “แอนโทไซยานิน” (anthocyanins) ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน และสร้างความแข็งแรงให้กับหลอดเลือดนั่นเอง

“คื่นฉ่าย” ชาวเอเชีย นิยมใช้คื่นฉ่ายเป็นยาลดความดันโลหิตมากกว่า 2000 ปีแล้ว ชาวจีน ชาวเวียดนาม แนะนำให้รับประทานคื่นฉ่ายวันละ 4 ต้น เพื่อรักษาความดันให้เป็นปกติ แพทย์อายุรเวทในอินเดียจะส่งจ่ายเมล็ดคื่นฉ่ายเพื่อขับปัสสาวะสำหรับผู้ป่วยที่บวมนี้

ปัจจุบันมีการศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่า คื่นฉ่ายมีฤทธิ์ลดความดันโลหิต ขับปัสสาวะ ลดบวม คั่งกัมเน็ด ลดจำนวนอสุจิ ลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดคอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ ยับยั้งการเกิด

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

มะเร็ง ขับบั้งเนื่องจาก ด้านการอักเสบ ทำให้กล้ามเนื้อเรียบคลายตัว ขับระดู เป็นต้น

“บัวบก” เป็นพืชสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เนื่องจากบัวบกทำให้การไหลเวียนของเลือดทั้งในหลอดเลือดดำและเส้นเลือดฝอยมีการไหลเวียนดีขึ้น มีคุณสมบัติขยายหลอดเลือด ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี จึงสามารถลดความดันโลหิตได้

ทั้งนี้ มีรายงานการวิจัยที่สนับสนุนว่า สารสกัดเอทานอลจากต้นบัวบก มีฤทธิ์ลดความดันโลหิตในหนูขาวเมื่อให้ทางหลอดเลือดดำ น้ำคั้นจากต้น และสารสกัดด้วยน้ำมีฤทธิ์ลดความดันโลหิตในหนูขาวและสุนัข บัวบกยังทำให้หลอดเลือดดำและเส้นเลือดฝอยแข็งแรงขึ้น ซึ่งจะมีประโยชน์ต่อคนที่มีความเสี่ยงเลือดอุดตันและคนที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ต่อระบบประสาท ทำให้การเรียนรู้ดีขึ้น มีฤทธิ์คลายความเครียด ซึ่งฤทธิ์คลายความเครียดนี้เป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยความดันโลหิตสูงด้วย



“คาวตอง หรือพลูควาว” หมอยาทั่วไป ทั้งอีสาน ภาคเหนือ หรือไทยใหญ่มีความเชื่อว่าการกินคาวตองสดๆ กับน้ำพริก ถู่ ลาบ หรือใช้รากต้มกับปลาไหล รากค้ำเป็นน้ำพริกกินจะเป็นยารักษาโรคได้ เช่น ช่วยรักษาความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ แผลในกระเพาะอาหาร

พลูควาว นับเป็นผักสมุนไพรที่มีการศึกษาวิจัยและจดสิทธิบัตรมากตัวหนึ่ง ซึ่งจากการวิจัยทั้งในและต่างประเทศ ต่างพบฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของพลูควาวเช่นเดียวกับการใช้ประโยชน์ของหมอยาพื้นบ้าน ในประเทศเกาหลีก็ได้มีการใช้พลูควาวเป็นยาลดความดันโลหิตสูง ภาวะหลอดเลือดแข็งตัวเนื่องจากการสะสมของไขมัน (atherosclerosis) และมะเร็งอีกด้วย

“มะรุม” นับเป็นอาหารสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมากที่สุด โดยจากประสบการณ์การใช้ของชาวบ้านทั้งในไทยและต่างประเทศ และการศึกษาทางเภสัชวิทยา พบว่า ส่วนของใบและรากของมะรุม มีฤทธิ์ในการลดความดันโลหิตได้ รวมทั้งพบสารสำคัญที่ออกฤทธิ์ลดความดันโลหิต เช่น niazinin A, niazinin B, niazimicin และ niaziminin A and B

สำหรับตำรับยาแก้ความดันโลหิตสูง ซึ่งต้องกินอย่างต่อเนื่อง เช่น

ตำรับที่ 1 นำรากมาต้มกินเป็นชุป

ตำรับที่ 2 นำยอดมาต้มกิน

ตำรับที่ 3 นำยอดอุ้ปใส่เนื้อวัวกิน ซึ่งต้องเป็นเนื้อวัวเท่านั้น

ตำรับที่ 4 นำรากมะรุมต้มกับรากย่านางกิน

ตำรับที่ 5 ใช้ยอดมะรุมสด โดยจะเป็นยอดอ่อนหรือยอดแก่ก็ได้ นำมาโขลกคั้นเอาน้ำ (ถ้าไม่มีน้ำให้เติมน้ำลงไปพอให้เหลวข้น) ผสมน้ำผึ้งพอหวาน กินวันละ 2 ครั้ง ละครึ่งแก้ว ยานี้จะช่วยลดความดัน เมื่อหยุดกินยาความดันโลหิตก็เพิ่มขึ้นมาอีก จึงต้องกินอย่างต่อเนื่อง

5 สมุนไพรไทย... พิชิตความดันโลหิตสูง

1 พลูขาว
เป็นผักสมุนไพรลดความดันโลหิตสูง ภาวะหลอดเลือดแข็งตัวเนื่องจากการสะสมของไขมัน (atherosclerosis) และมะเร็งอีกด้วย

2 คื่นฉ่าย
แนะนำให้รับประทาน คื่นฉ่ายวันละ 4 ต้น เพื่อรักษาความดันให้เป็นปกติ

3 บัวบก
มีคุณสมบัติขยายหลอดเลือด ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี จึงสามารถลดความดันโลหิตได้

4 กระเจี๊ยบแดง
ใช้เป็นยาลดความดันโลหิต เป็นยาขับปัสสาวะและยังเชื่อว่า กระเจี๊ยบแดงมีสรรพคุณ ในการบำรุงไต และหัวใจ

5 มะรุุม
ใบและรากของมะรุุม มีฤทธิ์ในการลดความดันโลหิตได้ รวมทั้งพบ สารสำคัญที่ออกฤทธิ์ลดความดันโลหิต เช่น niazinin A, niazinin B, niazimicin และ niaziminin A and B

ที่มา : ASTVผู้จัดการออนไลน์



ที่มา <https://mgronline.com/qol/detail/9570000054699>

ผู้เขียน โดย...รพ.เจ้าพระยาอภัยภูเบศร์

เผยแพร่: 19 พ.ค. 2557 14:34 โดย: MGR Online

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม แนวคิดสำคัญของเรื่องนี่คือข้อใด

1. การบำรุงร่างกายด้วยสมุนไพร
2. การปลูกพืชสมุนไพรเพื่อรักษาโรค
3. สาเหตุของการเกิดโรคความดันโลหิตสูง
4. การป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูงด้วยสมุนไพร

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4. การป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูงด้วยสมุนไพร

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

จากข้อความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ เป็นความจริง หรือ ไม่เป็นความจริง

ข้อความ เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย × ในช่อง “ใช่”

ข้อความ ไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย × ในช่อง “ไม่ใช่”

ที่	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1	บัวบกช่วยขยายหลอดเลือด		
2	มะรุมนเป็นสมุนไพรที่นำมาประกอบอาหารได้		
3	พืชสมุนไพรทั้ง 5 ชนิดเป็นพืชล้มลุก		
4	คิ่นไฉ่ เป็นคำที่มาจากภาษาจีน		
5	มะรุมนเป็นพืชตระกูลเดียวกับมะระ		
6	พลูคาวเป็นพื้ที่ใช่เคียวหมากได้		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ใช่ ,ใช่ ,ไม่ใช่ ,ใช่ ,ไม่ใช่ ,ไม่ใช่

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: **แบบต่อเนื่อง**

ประเภทของเนื้อเรื่อง: **บอกเล่าอธิบายเหตุผล**

ลักษณะข้อสอบ: **แบบเลือกตอบเชิงซ้อน**

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: **ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน**

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม...ให้เขียนชื่อพืชสมุนไพรทั้ง 5 ชนิด เรียงตามลำดับในพจนานุกรม

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : **กระเจี๊ยบแดง คื่นฉ่าย บัวบก พลูควา มะรุม**

กระบวนการอ่าน: **การบูรณาการและตีความ**

สถานการณ์: **บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา**

แหล่งที่มา: **เนื้อเรื่องเดียว**

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: **แบบต่อเนื่อง**

ประเภทของเนื้อเรื่อง: **บอกเล่าอธิบายเหตุผล**

ลักษณะข้อสอบ: **เติมคำตอบแบบปิด**

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: **ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน**

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม นอกจากพืชทั้ง 5 ชนิดนี้ ยังมีพืชชนิดใดที่สามารถรักษาโรคความดันโลหิตสูงได้อีก

คำตอบ. **หญ้าปักกิ่ง ไบยานาง รางจืด ว่านหางจระเข้ กระเทียม ใบมะกรูด ตะไคร้**

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : **หญ้าปักกิ่ง ไบยานาง รางจืด ว่านหางจระเข้ กระเทียม ใบมะกรูด ตะไคร้**

กระบวนการอ่าน: **การบูรณาการและตีความ**

สถานการณ์: **บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา**

แหล่งที่มา: **เนื้อเรื่องเดียว**

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: **แบบต่อเนื่อง**

ประเภทของเนื้อเรื่อง: **บอกเล่าอธิบายเหตุผล**

ลักษณะข้อสอบ: **เติมคำตอบแบบเปิด**

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: **ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน**

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม..ความเชื่อโบราณที่ว่า “ไม่ควรปลูกมะรุมในบ้าน เพราะจะทำให้เคราะห์ร้ายมารุมเรา”

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- ไม่เห็นด้วย ปลูกมะรุมไว้หน้าบ้านจะได้มีคนมารุมล้อมคือ กุศโลบายของคนสมัยเก่าที่ หน้าบ้านกว้างๆ มะรุมโตเร็ว ตายยาก มีผลให้กินทั้งปี และเป็นร่มเงาได้ดี. แต่ไม่เหมาะกับบ้านที่มีพื้นที่จำกัด อย่างบ้านจัดสรร
- เห็นด้วย เพราะเชื่อว่าเป็นต้นไม้อัปมงคลที่จะนำพาความร้อนรุ่ม ความวุ่นวายมาสู่เจ้าของได้

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบอิสระ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน