

สมุนไพรรักษาโรคไข้เลือดออก

ป้องกันโรคไข้เลือดออก

พท.ป.ภัทกร บุณสันติกุล

แพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช

วิจิตรฤกษ์ สว.พริ้นซ์อุรอรณภูมิ

bhakkhaphorn@gmail.com



สภาพอากาศร้อนขึ้นบ้านเมืองเรานั้นมีผลอย่างมากต่อการแพร่พันธุ์ของยุงลาย เราจะเห็นได้ว่าโรคระบาดยอดฮิตช่วงฤดูฝนที่พบเจอบ่อยในทุกปี ก็คือ “โรคไข้เลือดออก” เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเดงกี (Dengue Fever) ปัจจุบันมีอยู่ 4 สายพันธุ์สามารถติดต่อจากคนสู่คนได้โดยมียุงลายเพศเมียเป็นพาหะนำโรค พบในวัยเด็กมากกว่าวัยผู้ใหญ่ ระยะฟักตัวของเชื้ออยู่ในช่วงเวลาประมาณ 3-14 วันหลังจากถูกยุงลายกัด อาการสำคัญที่พบ คือ **ไข้สูงลอย (>38 องศาเซลเซียส) นาน 3-7 วัน, เบื่ออาหาร, คลื่นไส้-อาเจียน, ปวดท้อง, ใบหน้าแดง, เกิดจุดเลือดออกเล็กๆตามแขน-ขา และลำตัว** เป็นต้น

ในกรณีผู้ป่วยมีอาการรุนแรง จะมีความดันโลหิตต่ำ, ปวดศีรษะ-ปลายเท้าเย็น, พบเลือดออกผิดปกติภายในร่างกาย เช่น อาเจียนเป็นเลือด ขับถ่ายเป็นเลือด, คลำพบตับโต กดเจ็บอย่างรุนแรงบริเวณชายโครงด้านขวา, เกิดภาวะช็อค จนนำไปสู่การเสียชีวิตได้ อย่างไรก็ตามอาการเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นกับผู้ป่วยทุกราย หากได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีจะช่วยเพิ่มโอกาสในการรอดชีวิตมากขึ้น

จากข้อมูลทางวิชาการล่าสุดยังไม่พบการใช้ยาต้านเชื้อไวรัสสำหรับโรคไข้เลือดออก แนวทางการรักษาจึงเป็นไปเพื่อประคับประคองอาการผู้ป่วยให้กลับเข้าสู่ภาวะปกติ ในผู้ป่วยที่มีอาการโรคไข้เลือดออกไม่รุนแรงจะหายได้เองภายใน 2-7 วัน วิธีดูแลผู้ป่วยเบื้องต้นมีดังนี้ 1. รับประทานยาลดไข้กลุ่มพาราเซตามอลตามคำสั่งแพทย์ 2. เช็ดตัวด้วยผ้าชุบน้ำอุ่นเพื่อลดไข้ 3. รับประทาน

อาหารอ่อนๆ ร่วมกับการจิบน้ำเกลือแร่ เพื่อชดเชยการขาดน้ำ และ 4. ห้ามรับประทานยาลดไข้ บรรเทาปวดกลุ่ม NSAIDs (ยาแอสไพริน Aspirin, ยาไอบูโพรเฟน Ibuprofen) เนื่องจากจะไปยับยั้งการแข็งตัวของเกล็ดเลือด และทำให้เลือดออกภายในร่างกายมากขึ้น

วิธีป้องกันโรคไข้เลือดออกที่ดีที่สุดก็คือ “พยายามอย่าให้ยุงลายกัด” โดยปกติแล้ววงจรชีวิตของยุงลายจะอยู่ที่ประมาณ 30 วัน อย่างไรก็ตามเมื่อเร็ว ๆ นี้ข้อมูลทางการศึกษาของมหาวิทยาลัยฟลอริดา สหรัฐอเมริกา ได้เปิดเผยว่า ภาวะโลกร้อนสัมพันธ์กับการเจริญเติบโตของยุงลาย อุณหภูมิที่เหมาะสมต่อการขยายพันธุ์ของยุงลายอยู่ที่ประมาณ 32-34 องศาเซลเซียส เมื่ออุณหภูมิโลกสูงขึ้นอีก 0.5 องศาเซลเซียส ยุงลายจะสามารถอยู่ได้นานขึ้นกว่าเดิมถึง 45-60 วัน นอกจากนี้งานวิจัยของประเทศฝรั่งเศสยังได้สนับสนุนข้อมูลดังกล่าวข้างต้นโดยระบุว่า ยุงลายจะมีชีวิตอยู่ได้นานถึง 76 วัน หากได้อยู่ในสภาพอากาศที่เหมาะสม (ร้อนชื้น ฝนตกชุก) ประเทศไทยของเรานั้นถือว่าเข้าข่ายในทุกเกณฑ์ที่ยุงชอบ ดังนั้นจึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่ยุงชุมตลอดปี และพบการแพร่ระบาดของโรคไข้เลือดออกในทุกฤดูกาล

แล้วเราจะมีวิธีป้องกันไม่ให้ยุงลายกัดได้อย่างไร ? หนึ่งในวิธีที่น่าสนใจก็คือ การใช้สมุนไพรมันฝรั่ง ที่หาได้ง่าย ปลอดภัย ไร้สารพิษ นำมาไล่อุง ประกอบไปด้วย **ตะไคร้หอม, ผิวส้ม, ผิวมะกรูด, ใบมะกรูด, ใบโหระพา, ใบสะระแหน่ (ใบเปปเปอร์มินต์)**



สารสำคัญในน้ำมันหอมระเหย ชื่อ ซิโตรเนลลัล (Citronellal) และ ซิโตรเนลลอล (Citronellol) มีส่วนช่วยขับไล่ยุง และแมลงต่าง ๆ อีกทั้ง ยังช่วยผ่อนคลายความเครียด บรรเทาอาการปวดศีรษะ และทำให้ร่างกายตื่นตัวสดชื่น



วิธีการใช้เพื่อป้องกันยุงสามารถทำได้โดย นำตะไคร้หอมมาทุบ บุบจนพอแหลก, นำผิวส้ม-ผิวมะกรูดหั่นเป็นชิ้นเล็ก ตากแห้ง แล้วนำไปเผาไฟ หรือใช้ใบมะกรูด-ใบโหระพา-ใบสะระแหน่ นำมาฉีกแบ่งออกเป็น 2 ส่วนจะพบน้ำมันหอมระเหยซึมออกมา มีกลิ่นเฉพาะตัว แล้วนำมาวางตามจุดที่ต้องการไล่ยุงก็จะช่วยทำให้ยุงไม่มากวนใจบริเวณนั้น

DIY สเปรย์ตะไคร้หอมไล่ยุง ข้อมูลโดย กรมการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

สิ่งที่ต้องเตรียม :

1. ตะไคร้หอม 200 กรัม หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำไปห่อด้วยผ้าขาวบาง
2. ผิวมะกรูด 50 กรัม หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ (มะกรูด ~ 2 ผล) แล้วนำไปห่อด้วยผ้าขาวบาง
3. เอทานอล หรือเอทิลแอลกอฮอล์ ขนาด 1 ลิตร
4. ผงการบูร 10 กรัม
5. ขวดโหลแก้ว ขนาด 1 ลิตร

วิธีทำ

1. นำ ห่อผ้าตะไคร้หอม และห่อผ้าผิวมะกรูด ที่เตรียมไว้ วางลงในโหลแก้ว
2. ริน เอทิลแอลกอฮอล์ ขนาด 1 ลิตร ใส่โหลแก้วจนท่วมห่อผ้าสมุนไพร



3. เติม ผงการบูร ลงไปในโหลแก้ว คนจนละลาย แล้วปิดฝา หมักไว้นาน 1 สัปดาห์ (7 วัน)

4. ในระหว่างที่หมักส่วนผสมทั้งหมด จะต้องเขย่าขวดโหลแก้วทุกวัน เพื่อสกัดสารสำคัญในตะไคร้หอม และผิวมะกรูดเจือออกมาให้ได้มากที่สุด

5. เมื่อครบกำหนดให้นำมาบรรจุใส่ขวดสเปรย์ และติดฉลากสติ๊กเกอร์ “สเปรย์ตะไคร้หอมไล่ยุง” เพื่อความปลอดภัย

6. นำมาฉีดไล่ยุงตามพื้นที่อับทึบ ในบริเวณบ้าน หรือนำมาฉีดพ่นบริเวณแขน-ขา และลำคอ จะช่วยป้องกันไม่ให้ยุงกัด

ข้อควรระวัง :

1. ระมัดระวังอย่าให้ฉีดเข้าลูกตา และบริเวณผิวหนังบอบบาง เพราะอาจก่อความระคายเคืองได้
2. ห้ามฉีดพ่นในบริเวณที่มีประกายไฟ

บทส่งท้าย

นอกจากการใช้สมุนไพรไล่ยุงเพื่อป้องกันโรคไข้เลือดออก แล้วเราควรทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย และลูกน้ำด้วยการปิดฝาภาชนะที่มีน้ำขังไม่ให้ยุงเข้าไปวางไข่ได้, ใช้ทรายอะเบทหรือผลมะกรูดกำจัดลูกน้ำในภาชนะที่มีน้ำขัง, ทำความสะอาดบ้านให้ปลอดโปร่ง ไม่ให้มีพื้นที่อับทึบเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย, สวมใส่เสื้อผ้าที่ปกปิดมิดชิด ทายาไล่ยุงบนผิวหนัง เมื่อต้องออกไปในสถานที่มืดทึบหรือในยามค่ำคืน และหากพบไข้สูงติดต่อกันหลายวัน ควรรีบพบแพทย์เพื่อปรึกษาอาการทันที เพียงเท่านี้ก็จะช่วยให้ห่างไกลจากโรคไข้เลือดออกได้แล้วค่ะ 😊 แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า

#หมอบู้ค สุขภาพดีสร้างได้ด้วยตัวเรา

