

พื้ฒภะ Long COVID ด้วยยาสมุนไพรไทย

พท.บ.ภักกร บูรณสันติกุล

แพทยแผนไทยประยุกต์ศิริราช

วิวัฏฐะคลินิก สม.พรินซ์สุวรรณภูมิ

bhakkhaphorn@gmail.com



ภาวะ Long COVID (ลองโควิด) คืออะไร?

ภาวะ Long COVID หรือ Post COVID Syndrome

คือ กลุ่มอาการที่อาจเกิดขึ้นภายหลังติดเชื้อไวรัส COVID-19 ซึ่งยังคงเหลือร่องรอยของปัญหาสุขภาพ ถึงแม้ว่าจะหายจากการติดเชื้อไวรัส COVID-19 แล้วก็ตาม โดยกลุ่มอาการที่พบนั้นมีความหลากหลาย และแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งมักปรากฏอาการดังนี้ เช่น เกิดความรู้สึกอ่อนล้าอย่างรุนแรง, เกิดความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าได้ง่าย, อาการเจ็บหรือคัดแน่นบริเวณหน้าอก, ปัญหาเรื่องความจำลดลง และสมาธิบกพร่อง, ภาวะนอนหลับยาก, อาการปวดศีรษะ วิงเวียน, หายใจหอบเหนื่อย, อาการปวดตามข้อ-ตามกระดูก เป็นต้น

เพราะเหตุใดผู้ป่วยจึงเกิดภาวะ Long COVID หลังจากรักษาตัวเรียบร้อยแล้ว ?

ตอบ : สาเหตุของการเกิดภาวะ Long COVID ปัจจุบันยังไม่มีการศึกษาอย่างแน่ชัด แต่ได้มีการคาดการณ์ว่าอาจเกิดจากปัจจัย ดังนี้

1. ภายหลังจากการได้รับเชื้อไวรัส SAR-CoV-2 (หรือเชื้อไวรัสโควิด-19) ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันร่างกายเสียสมดุล ทำให้ทำลายระบบเนื้อเยื่อภายในตนเอง

2. ภายหลังการรักษาตัว เศษชิ้นส่วนของเชื้อไวรัสโควิด-19 ยังคงหลงเหลืออยู่ (Viral Shedding) จึงทำให้เกิดการอักเสบภายในร่างกายอย่างต่อเนื่อง

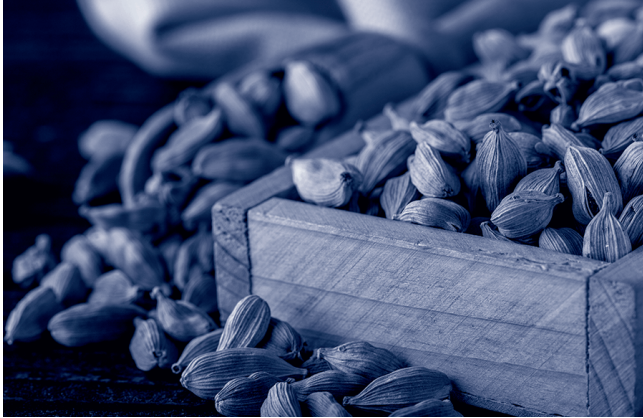
3. เมื่ออวัยวะภายในเกิดการอักเสบหลายตำแหน่ง จึงส่งผลให้อวัยวะหลักเกิดอาการบาดเจ็บ และเสื่อมสภาพการทำงานลงได้

4. ผลกระทบจากการเข้าพักรักษาตัวที่โรงพยาบาลเป็นเวลานานอาจทำให้ผู้ป่วยเกิดความเครียดสะสม และผลข้างเคียงจากการใช้สารสเตียรอยด์ในการรักษา ส่งผลทำให้ต่อมหมวกไตทำงานผิดปกติ การหลั่งฮอร์โมนเกิดความแปรปรวน

5. ผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ซ้ำ (คนละสายพันธุ์จากเดิม) มีความเสี่ยงสูงจะเกิดภาวะ Long COVID ได้ง่าย

วิธีการฟื้นฟูสุขภาพ และปรับสมดุลร่างกายในภาวะ Long COVID ให้กลับสู่ภาวะปกติด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย

จากข้อมูลล่าสุดของสถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก ได้เปิดเผยว่าในปัจจุบันประเทศไทยมีจำนวนผู้ติดเชื้อไวรัสโควิด-19 กว่า 4.5 ล้านราย โดยร้อยละ 20 ของผู้ติดเชื้อไวรัสโควิด-19 (ประมาณ 9 แสนราย) มีแนวโน้มที่จะประสบกับภาวะ Long COVID ซึ่งทางการแพทย์แผนไทย จัดอยู่ในกลุ่มอาการของ “โรคลมปลายไข้” หรืออาการไม่สบายเนื้อ-สบายตัวภายหลังหายป่วย



ตำรายาไทย และสมุนไพรที่ช่วยปรับสมดุลธาตุ ในภาวะ Long COVID

1. ยาหอมนวโกฐ ประกอบด้วยสมุนไพรกว่า 50 ชนิด ดังนี้
ตัวยารสสุขุม ได้แก่ โกฐทั้ง 9 เทียนทั้ง 9 กฤษณา
กระลำพัก ขอนดอก สรรพคุณ *ช่วยกระจายลมกองละเอียด บรรเทา
อาการปวดศีรษะ ช่วยให้หายใจสะดวกขึ้น*

ตัวยารสร้อน ได้แก่ ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ ลูกกระวาน
กานพลู แก่นสน สรรพคุณ *ช่วยขับกระจายลมกองหยาบ แก้อาการ
คลื่นไส้ อาเจียน ขับลมในช่องท้อง แก้อืดท้องเฟ้อ*

ตัวยารสหอมเย็น ได้แก่ พิกัดเบญจกษร (มะลิ พิกุล
บุปผา สราภี และเกสรบัวหลวง) พิมเสน การบูร ชะลูด แผลหอม
สรรพคุณ *ช่วยแก้ร้อนในกระหายน้ำ บำรุงหัวใจ ชูกำลัง บรรเทา
อาการอ่อนล้า และผ่อนคลายความเครียด*

ตัวยารสขม ได้แก่ ลูกราชดัด จันทน์แดง จันทร์เทศ
บอระเพ็ด ลูกกระดอม สรรพคุณ *ช่วยลดไข้ ดับพิษร้อนภายในดับ
บำรุงไฟธาตุ (ทำให้ร่างกายมีแรง มีกำลัง) และช่วยทำให้รู้สึก
เจริญอาหาร*

โดยมี **ตัวยารับธาตุ** คือ พิกัดเบญจกษร (ดีปลี ข่าพลู
สะค้าน เจตมูลเพลิงแดง และขิง) *ช่วยกระจายเลือดลมให้ไหลเวียน
ดีขึ้น ขับลมในลำไส้ ทำให้หายใจสะดวกขึ้น*

วิธีรับประทาน : แนะนำให้รับประทานเป็น ชนิดผง จะให้
ผลดีที่สุด เพราะยาจะแตกตัว และออกฤทธิ์ได้รวดเร็วกว่าชนิดเม็ด

- **ยาหอมนวโกฐ (ชนิดผง)** : เริ่มจากละลายผงยาหอม
นวโกฐ ½ - 1 ช้อนชา ในน้ำร้อนต้มสุก 125 มล. รอประมาณ 1-2
นาที แล้วจึงค่อยรับประทานก่อนอาหาร หรือก่อนนอน โดยให้ทาน
ต่อเนื่องทุก 4 ชั่วโมง เมื่อมีอาการไม่สบายตัว วันละไม่เกิน 3 ครั้ง
จะช่วยบรรเทาอาการลมปลายไข้ หรือภาวะ Long COVID ให้
ร่างกายฟื้นตัวเร็วขึ้น

- **ยาหอมนวโกฐ (ชนิดเม็ด)** : นำยาหอมนวโกฐชนิดเม็ด
5-7 เม็ด มาบดเป็นผง จากนั้นละลายในน้ำร้อนต้มสุก 125 มล. รอ
ประมาณ 1-2 นาที แล้วจึงค่อยรับประทาน เมื่อมีอาการไม่สบายตัว
วันละไม่เกิน 3 ครั้ง

ข้อควรระวัง : ควรระมัดระวังการใช้ในผู้ป่วยที่แพ้
ละอองเกสรดอกไม้ และสตรีตั้งครรภ์ ไม่ควรใช้ยาติดต่อกันเกิน
5 วัน

ข้อมูลน่ารู้

- **ยาหอมนวโกฐ** มีความปลอดภัยต่อการใช้งาน สมุนไพร
ที่ขึ้นทะเบียนตำรับกับสำนักงานคณะกรรมการอาหาร และยา
ได้รับการพิสูจน์ตัวยาสมุนไพรเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ไม่พบค่าความ
เป็นพิษ ในห้องปฏิบัติการ

- จากข้อมูลการศึกษาพบว่า ยาหอมนวโกฐ **ออกฤทธิ์ช่วย
เพิ่มแรงหดตัวของหลอดเลือดแดงใหญ่บริเวณหัวใจ** (ทำให้
เพิ่มแรงบีบตัวของหัวใจอย่างช้า ๆ) เห็นผลภายใน 5 นาที และออก
ฤทธิ์นานถึง 20 นาที ในขณะที่เดียวกันก็จะช่วย **เพิ่มความดันโลหิต
ภายใน 15-30 นาที โดยจะออกฤทธิ์อยู่นานถึง 60-90 นาที**

- เมื่อหัวใจสูบฉีดเลือดดีขึ้น การไหลเวียนของหลอดเลือด
ขนาดเล็กที่ไปเลี้ยงบริเวณสมอง และอวัยวะส่วนปลายต่าง ๆ เช่น
ปอด, ตับ, ไต, กระเพาะอาหาร รวมถึง เส้นเลือดบริเวณปลายมือ-
ปลายเท้า ได้มากขึ้น ดังนั้นจึง **ช่วยบรรเทาอาการเวียนศีรษะ
หน้ามืด เหน็บชา** รวมถึง **ภาวะความดันโลหิตต่ำอันเนื่องจาก
เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ**

- ยาหอมนวโกฐ เมื่อรับประทานก่อนอาหารจะออก
ฤทธิ์ **ช่วยยับยั้งการหลั่งกรด และเอนไซม์ Pepsin (เปปซิน)
ในกระเพาะอาหาร** ในขณะเดียวกันก็จะช่วย **เพิ่มการหลั่ง
เยื่อเมือกเคลือบบริเวณเยื่อบุกระเพาะอาหาร** ทำให้ลด
โอกาสในการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร อีกทั้งยังช่วย
บรรเทาภาวะคลื่นเหียนอาเจียน ได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้ข้อมูลการศึกษายังได้ระบุเพิ่มเติมว่า ยาหอม
นวโกฐ **ออกฤทธิ์ต่อการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง
ช่วยกล่อมประสาทให้สงบ คลายความกังวล และทำให้หลับ
ได้ลึกยาวนานขึ้น**

TPA news

