

พิชิตไข้หวัดด้วย...ฟ้าทะลายโจร

กนกพร อะทะวงษา
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

“ไข้หวัด” เป็นโรคที่มักพบในช่วงรอยต่อของการเปลี่ยนแปลงฤดูกาล จากร้อนเป็นฝน จากฝนเป็นหนาว การเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศทำให้ร่างกายไม่สามารถปรับตัวได้ทัน เชื้อไวรัสจึงเข้าฉกฉวยทำให้เกิดอาการไข้หวัดตามมา การรักษาอาการหวัดที่ดีที่สุด คือ การนอนพักผ่อนให้เพียงพอ ทำร่างกายให้อบอุ่น และอาจมีการใช้ยาหรือสมุนไพรเข้าเสริมเพื่อบรรเทาอาการ และสมุนไพรไทยที่จัดว่าเป็นหมัดเด็ดในการต่อสู้กับอาการไข้หวัดก็คือ “ฟ้าทะลายโจร”

ฟ้าทะลายโจร (*Andrographis paniculata* (Burm.f.) Wall.ex Nees) เป็นสมุนไพรไทยที่มีการใช้กันมาช้านาน จัดเป็นยาเย็น สรรพคุณใช้แก้ไข้ แก้ท้องร่วง เป็นยาธาตุ บำรุงกำลัง (1) สารสำคัญที่พบในฟ้าทะลายโจรเป็นสารกลุ่มแลคโตน เช่น แอนโดรกราโฟไลด์ (andrographolide), นีโอแอนโดรกราโฟไลด์ (neoandrographolide), ดีออกซีแอนโดรกราโฟไลด์ (deoxyandrographolide), 14-ดีออกซี-11,12-ไดดีไฮโดรแอนโดรกราโฟไลด์ (14-deoxy-11,12-didehydroandrographolide) ซึ่งเป็นสารที่ให้รสขม (2) พบมากในส่วนของดอก ใบ และกิ่งก้าน ตามลำดับ ปัจจุบันฟ้าทะลายโจรถูกบรรจุอยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติ โดยมีข้อบ่งชี้ว่าสามารถบรรเทาอาการเจ็บคอ และอาการของโรคหวัด เช่น เจ็บคอ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ น้ำมูกไหล สามารถใช้ทดแทนหรือเสริมการรักษาร่วมกับยาแผนปัจจุบันได้ และในบัญชียาหลักได้กำหนดไว้ว่ายาฟ้าทะลายโจร ควรจะมีปริมาณ andrographolide ไม่น้อยกว่าร้อยละ 6.0 โดยน้ำหนัก ขนาดที่แนะนำให้รับประทานเพื่อบรรเทาอาการไข้หวัดและเจ็บคอ คือ รับประทานวันละ 1.5-3 ก. แบ่งให้วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน (3)

การศึกษาทางคลินิกถึงประสิทธิภาพของฟ้าทะลายโจรในการบรรเทาอาการไข้หวัด พบว่าให้ผลเหนือกว่ายาหลอกและเทียบเท่ากับการใช้ยาพาราเซตามอล การศึกษาแบบ double-blind, randomized trial ในผู้ป่วยจำนวน 152 คน แบ่งให้รับประทานฟ้าทะลายโจร ขนาด 3 และ 6 ก./วัน นาน 7 วัน พบว่าฟ้าทะลายโจรขนาด 6 ก./วัน ให้ผลลดไข้และเจ็บคอได้ดีเทียบเท่ากับกลุ่มที่รับประทานยาพาราเซตามอล ขนาด 325 มก. ตั้งแต่ช่วงวันที่ 3 ของการรักษา และเมื่อรับประทานครบ 7 วัน จะให้ผลการรักษาไข้หวัดได้ไม่ต่างกัน ทั้ง 3 กลุ่ม (4) และเมื่อให้ผู้ป่วยไข้หวัด 158 คน ประเมินอาการไข้หวัดที่สังเกตได้ด้วยตัวเอง Visual Analog Scale (VAS) ได้แก่ เจ็บคอ คัดจมูก ปวดศีรษะ รู้สึกไม่สบายตัว นอนไม่หลับ พบว่ากลุ่มที่ได้รับสารสกัดจากฟ้าทะลายโจรมีอาการดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญตั้งแต่ 2 วันแรกหลังการรับประทานแคปซูลผงสารสกัดจากใบฟ้าทะลายโจร ขนาด 1,200 มก./วัน โดยลดอาการเจ็บคอ คัดจมูก และนอนไม่หลับได้อย่างมีนัยสำคัญ และเมื่อรับประทานไป 4 วัน อาการโดยรวมดีขึ้นกว่ากลุ่มยาหลอกอย่างมีนัยสำคัญ (5)

นอกจากการใช้ในรูปแบบของผงใบแล้ว ยังมีการใช้ฟ้าทะลายโจรในรูปแบบของสารสกัดซึ่งรู้จักกันในชื่อยา Kan Jang การศึกษาแบบ non-randomized, double-blind, placebo-controlled trial ในผู้ป่วยที่มีอาการหวัด 61 คน รับประทานยาหลอกหรือยาเม็ด Kan Jang 1,200 มก./วัน (ได้รับ andrographolide 48 มก./วัน) ผลจากการประเมินอาการทางคลินิกโดยแพทย์ พบว่าการอักเสบของเยื่อเมือกในช่องจมูก ไซนัส อาการปวดศีรษะ และต่อมน้ำเหลืองอักเสบลดลงอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มฟ้าทะลายโจร และผู้ป่วยในกลุ่มนี้มีคะแนนรวมของ VAS มากกว่ากลุ่มควบคุม (6) เช่นเดียวกับผู้ป่วยไข้หวัด อายุ 18-55 ปี ที่รับประทานยาเม็ด Kan jang (ประกอบด้วยสารสกัดจากฟ้าทะลายโจร ขนาด 85 มก.) ครั้งละ 4 เม็ด วันละ 3 ครั้ง จะช่วยบรรเทาอาการหวัด และลดจำนวนวันในการเป็นหวัดได้อย่างมีนัยสำคัญ (Melchior, 1997) การศึกษาเปรียบเทียบฤทธิ์บรรเทาอาการหวัดของยา Kan jang ในผู้ป่วยเด็ก อายุ 4-11 ปี โดยรับประทานยา Kan Jang ครั้งละ 2 เม็ด รับประทานวันละ 3 ครั้ง (รวมได้รับสาร andrographolide และ deoxyandrographolide 30 มก./วัน) หรือรับประทาน Immunal drop สารสกัดจากต้น Echinacea ซึ่งมีรายงานว่าสามารถช่วยป้องกันหวัดได้ ครั้งละ 10 หยด วันละ 3 ครั้ง หรือยาพาราเซตามอล ครั้งละ 500 มก. วันละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 10 วัน กลุ่มที่ได้รับยา Kan jang มีอาการดีขึ้นกว่าทุกกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญหลังรับประทานเพียง 2-3 วัน (7) และการรับประทานฟ้าทะลายโจรในขนาดต่ำอย่างต่อเนื่องยังช่วยป้องกันการเกิดหวัดได้ เมื่อให้เด็กนักเรียนรับประทานยาเม็ดฟ้าทะลายโจร ขนาดวันละ 200 มก. 5 วันต่อสัปดาห์ ติดต่อกัน 3 เดือน สามารถป้องกันการเกิดหวัดได้ดี โดยพบอัตราการเป็นหวัดในนักเรียนกลุ่มที่รับประทานฟ้าทะลายโจรเพียง 20% ในขณะที่กลุ่มควบคุมพบอัตราการเป็นหวัด 62% โดยคาดว่าฟ้าทะลายออกฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย ส่งผลให้อัตราการเป็นหวัดลดต่ำลง (8)

ฟ้าทะลายโจรถือเป็นสมุนไพรที่ค่อนข้างปลอดภัย จากการประเมินความเป็นพิษเมื่อให้อาสาสมัครชายหญิงสุขภาพดี จำนวน 20 คน ที่รับประทานแคปซูลฟ้าทะลายโจร ครั้งละ 4 แคปซูล วันละ 3 ครั้ง ห่างกันครั้งละ 8 ชั่วโมง (รวมได้รับวันละ 12 แคปซูล เท่ากับสารสกัดมาตรฐานจากฟ้าทะลายโจร 4.2 กรัม) ติดต่อกัน 3 วัน ซึ่งเป็นขนาดที่แนะนำให้ใช้ตามบัญชียาหลักแห่งชาติเพื่อบรรเทาอาการหวัดและเจ็บคอ ไม่พบความผิดปกติหรืออาการไม่พึงประสงค์อื่นในระหว่างการรับประทาน (9) อย่างไรก็ตามอาจพบอาการข้างเคียง เช่น ทำให้ปวดท้อง ท้องเดิน คลื่นไส้ เบื่ออาหาร ปวดแหวะ วิงเวียนศีรษะ และใจสั่น ข้อควรระวังในการใช้โดยการฉีดหรือใช้ขนาดสูงคือ อาจทำให้เกิดอาการแพ้ ผื่นคัน ลมพิษ จนถึงอาการแพ้ขั้นรุนแรงและช็อค สตรีมีครรภ์ควรหลีกเลี่ยงเพราะอาจให้เกิดการแท้ง ไม่ควรใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน (ไม่ควรเกิน 7 วัน) เพราะอาจทำให้แขนขาชาหรืออ่อนแรงได้ หากใช้ติดต่อกัน 3 วันแล้วอาการไม่ดีขึ้น หรือมีอาการรุนแรงระหว่างการใช้อย่า ควรหยุดใช้ และไปพบแพทย์ ควรระวังการใช้ร่วมกับสารกันเลือดเป็นลิ่ม (anticoagulants) และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (antiplatelets) เพราะฟ้าทะลายโจรจะเสริมฤทธิ์ของยา ทำให้เลือดหยุดไหลได้ยาก และระวังการใช้ร่วมกับยาลดความดันในเลือดเนื่องจากอาจเสริมฤทธิ์กันได้ (3)

วิธีการใช้แบบง่ายตามคู่มือสมุนไพรในสาธารณสุขมูลฐาน (10)

- ยาลูกกลอน นำใบฟ้าทะลายโจรสดตากแห้งในร่ม บดเป็นผงละเอียด นำมาปั้นกับน้ำผึ้งเป็นยาลูกกลอน ขนาดปลายนิ้วก้อย ผึ่งลมให้แห้ง รับประทาน 3-6 เม็ด วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน
- ยาต้ม ใช้ใบฟ้าทะลายโจร 1-3 กำมือ ต้มกับน้ำ 10-15 นาที ดื่มน้ำก่อนอาหารวันละ 3 ครั้ง (หากใช้บรรเทาอาการเจ็บคอ ใช้ใบฟ้าทะลายโจร 1 กำมือ)

เอกสารอ้างอิง

1. นันทวัน บุญยะประภัศร, อรณัฐ โชคชัยเจริญพร. สมุนไพรไม้พุ่มบ้าน เล่ม 3 กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ ประชาชน; 2542. 823 p.
2. Department of medical science. Thai Herbal Pharmacopoea 2 0 1 6 . Bangkok: The Agricultural Co-operative Federtion of Thailand., Ltd.; 2016. 643 p.
3. สำนักกรรมการอาหารและยา. คู่มือการใช้ยาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2555. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์แห่งประเทศไทย; 2555.
4. Thamlikitkul V, Dechatiwongse T, Theerapong S, Chantrakul C, Boonroj P, Punkrut W, et al. Efficacy of *Andrographis paniculata*, Nees for pharyngotonsillitis in adults. J Med Assoc Thai. 1991;74(10):437-42.
5. Caceres DD, Hancke JL, Burgos RA, Sandberg F, Wikman GK. Use of visual analogue scale measurements (VAS) to assess the effectiveness of standardized *Andrographis paniculata* extract SHA-10 in reducing the symptoms of common cold. A randomized double blind-placebo study. Phytomedicine. 1999;6(4):217-23.
6. Hancke J, Burgos R, Caceres D, Wikman G. A double-blind study with a new monodrug Kan Jang: Decrease of symptoms and improvement in the recovery from common colds. Phytother Res. 1995;9(8):559-62.
7. Spasov AA, Ostrovskij OV, Chernikov MV, Wikman G. Comparative controlled study of *Andrographis paniculata* fixed combination, Kan Jang and an Echinacea preparation as adjuvant, in the treatment of uncomplicated respiratory disease in children. Phytother Res. 2004;18(1):47-53.
8. Caceres DD, Hancke JL, Burgos RA, Wikman GK. Prevention of common colds with *Andrographis paniculata* dried extract. A pilot double blind trial. Phytomedicine. 1997;4(2):101-4.
9. Suriyo T, Pholphana N, Ungtrakul T, Rangkadilok N, Panomvana D, Thiantanawat A, et al. Clinical parameters following multiple oral dose administration of a standardized *Andrographis paniculata* capsule in Healthy Thai subjects. Planta Med. 2017;83(9):778-89.
10. สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน. สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน. กรุงเทพฯ โรงพิมพ์ องค์การทหารผ่านศึก; 2542.