

ตำรับยาดี แก้วปวดเมื่อย มรดกภูมิปัญญาไทย

ผศ.ดร.สุดารัตน์ หอมหวล

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี



อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น ออกแรงในการทำงานมากเกินไป ยกของหนัก การที่ต้องก้มๆ เงยๆ อยู่บ่อยๆ ในงานกิจวัตรประจำวัน เช่น ยกของ ทำให้กล้ามเนื้อยึด หรือหดมากเกินไป จนเกิดอาการเมื่อยล้า ปวดเมื่อย คอ ไหล่ แขน หลัง ตลอดจนแขนขา และขา ขึ้นได้ โดยเฉพาะอาการปวดหลัง มักพบได้บ่อยในหมู่ชาวไร่ชาวนา กรรมกรที่ทำงานหนัก รวมทั้งคนที่ทำงานนั่งโต๊ะนานๆ แต่ในบางคนอาการปวดเมื่อยอาจเกิดจากการอยู่นิ่งๆ ในท่าที่ไม่ถูกต้องนานๆ จนการไหลเวียนของเลือดไม่สะดวก หากเป็นน้อยๆ อาจใช้การนวดตนเองเพื่อบรรเทาอาการได้ หากปวดมากจนทนไม่ได้ ให้กินยาบรรเทาอาการปวด หรือประคบบริเวณที่ปวดร้าวด้วยความร้อน โดยใช้ลูกประคบสมุนไพร หากปวดมากจนหลังแข็ง หรือปวดร้าว ซาตามแขนขา ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อการรักษาที่ถูกต้องต่อไป

มารู้จักตำรับยาแก้วปวดเมื่อย ของไทยกันดีกว่านะคะ ตำรับยาผสมเถาวัลย์เปรียง และตำรับยาผสมโคคลาน จัดอยู่ในกลุ่มยาแผนไทย รักษากลุ่มอาการทางกล้ามเนื้อและกระดูก ที่ถูกคัดเลือดให้อยู่ในบัญชียาจากสมุนไพร ซึ่งเป็นการส่งเสริมและฟื้นฟูการใช้ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร ให้ผู้บริโภคและผู้สั่งใช้ยาจากสมุนไพรเกิดความมั่นใจ และสามารถนำไปใช้รักษาโรคได้ มีสมุนไพรหลายตัวในตำรับ เช่น แก่นมะดูก แก่นดุกใส (ชันทองพญาบาท) ซึ่งมีชื่อเป็นนัยยะว่าเกี่ยวกับกระดูกด้วยนะคะ



1. ตำรับยาผสมเถาวัลย์เปรียง

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย

สูตรตำรับ 1 ในผงยา 100 กรัม ประกอบด้วย เถาวัลย์เปรียง แก่นดุกหิน (มะดูก) แก่นดุกใส (ชันทองพญาบาท) เหง้าไพล หนักสิ่งละ 25 กรัม

สูตรตำรับ 2 ในผงยา 100 กรัม ประกอบด้วย เหง้าไพล หนัก 40 กรัม เถาวัลย์เปรียง แก่นดุกหิน (มะดูก) แก่นดุกใส (ชันทองพญาบาท) หนักสิ่งละ 20 กรัม



www.thaicrudedrug.com
by Sudarat Homhual



www.thaicrudedrug.com
by Sudarat Homhual

เถาวัลย์เปรียง

Derris scandens (Roxb.) Benth

มะดูก (ดุกหิน)

Siphonodon celastrineus Griff.

ดุกใส (ชันทองพญาบาท)

Suregada multiflorum (A.Juss) Baill.

ไพล

Zingiber cassumunar Roxb.

ขนาดและวิธีใช้ รับประทานครั้งละ 900 มิลลิกรัม-1.5 กรัม วันละ 3 ครั้ง หลังอาหารทันที (ทำเป็นยาลูกกลอนก็ได้)

ข้อห้ามใช้ ห้ามใช้ในหญิงมีครรภ์

ข้อควรระวัง

1. ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยที่เป็นแผลในกระเพาะอาหาร เนื่องจากเถาวัลย์เปรียงมีกลไกออกฤทธิ์เช่นเดียวกับยาแก้ปวดในกลุ่มยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (Nonsteroidal anti-inflammatory drugs : NSAIDs)

2. อาจทำให้เกิดการระคายเคืองระบบทางเดินอาหาร

อาการไม่พึงประสงค์

อาจทำให้เกิดอาการ ปวดท้อง ท้องผูก ปัสสาวะบ่อย คอแห้ง และใจสั่น ได้



2. ตำรับยาผสมโคคลาน

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย

สูตรยาชง ในผงยา 100 กรัม ประกอบด้วย เถาโคคลาน โดไม้รัฐล้ม ผลมะตูมอ่อน ทองพันชั่ง (ทั้งต้น) หนักสิ่งละ 25 กรัม

ขนาดและวิธีใช้ รับประทานครั้งละ 1 กรัม ชงน้ำร้อนประมาณ 120-200 มิลลิลิตร วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร



โคคลาน

Mallotus repandus (Willd.) Muell. Arg.



โดไม้รัฐล้ม

Elephantopus scaber Linn.



มะตูม

Aegle marmelos (L.) Corr.



ทองพันชั่ง

Rhinacanthus nasutus (Linn.) Kurz.

สูตรยาต้ม

สูตรยาต้ม 1 ในยา 105 กรัม ประกอบด้วย เถาโคคลาน หนัก 50 กรัม ส่วนเหนือดินทองพันชั่ง หนัก 25 กรัม โดไม้รัฐล้ม ผลมะตูมอ่อน หนักสิ่งละ 15 กรัม

สูตรยาต้ม 2 ในผงยา 100 กรัม ประกอบด้วย เถาโคคลาน เถาเอ็นอ่อน แก่นฝาง เถาสะค้าน หนักสิ่งละ 20 กรัม โดไม้รัฐล้ม ทองพันชั่ง (ทั้งต้น) หนักสิ่งละ 10 กรัม

ขนาดและวิธีใช้ นำตัวยาทิ้งหมดมาเติมน้ำให้ท่วมตัวยา ต้มน้ำเคี่ยว สามส่วนเหลือหนึ่งส่วน ต้มครั้งละ 120-200 มิลลิลิตร วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร



เถาเอ็นอ่อน

Cryptolepis buchanani Roem. & Schult.



แก่นฝาง

Caesalpinia sappan Linn.



สะค้าน

Piper aff. pendulispicum C.DC.



เอกสารอ้างอิง

1. ฐานข้อมูลเครื่องยาไทย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. www.thaicrudedrug.com, accessed 4 มิถุนายน 2557.
2. ฐานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. www.phargarden.com, accessed 4 มิถุนายน 2557.
3. บรรลุ ศิริพานิช. 20 ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ. คปไฟ:กรุงเทพมหานคร, 2541.
4. สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. บัญชียาจากสมุนไพร พ.ศ. 2554 ตามประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ เรื่อง บัญชียาหลักแห่งชาติ (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2554. พิมพ์ครั้งที่ 2. สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์:กรุงเทพมหานคร, 2554.
5. สุรเกียรติ อาชานภาพ. ตำราการตรวจรักษาโรคทั่วไป. พิมพ์ที่:กรุงเทพมหานคร, 2538.

