บทความวิชาการ : สมุนไพรไทยกับการรักษาอาการปวดประจำเดือน
Thai Medicinal Plants Used in the Treatment of Dysmenorrhea

พิชชานันท์ เธียรทองอินทร์[*] รัชฎาพร พิสัยพันธุ์[**] กาญจนา ดีเลิศ[***]
และปัทมวรรณ อินทสร้อย[****]
Pitchanan Thiantongin[*] Ratchadaphorn Pisaipan[**] Kanjana Deelurd[***]
and Pattamawan Inthasoi[****]
คณะแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี[*, **,***,****]
Faculty of Thai Traditional and Alternative Medicine, Ubon Ratchathani Rajabhat University[*, **,***,****]
เบอร์โทรศัพท์ 08-7446-5416; E-mail : pla_pitcha@hotmail.co.th[***]
วันที่รับ 13 ม.ค. 2564; วันที่แก้ไข 22 มี.ค. 2564; วันที่ตอบรับ 13 ก.ค. 2564

บทคัดย่อ

อาการปวดประจำเดือนเป็นอาการที่มีความสำคัญและพบบ่อยในสตรีวัยเจริญพันธุ์ วัตถุประสงค์ของบทความนี้มุ่งนำเสนอการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับอาการปวดประจำเดือน การใช้สมุนไพรบรรเทาอาการปวดประจำเดือน จากตำราการแพทย์แผนไทย แพทย์แผนปัจจุบัน บทความวิจัยทั้งในและต่างประเทศ ผลการศึกษาพบว่า อาการปวดประจำเดือน ส่วนใหญ่แล้วเกิดจากความไม่สมดุลของธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ดังนั้นการรักษาจึงใช้สมุนไพรเพื่อปรับให้ธาตุสมดุลกัน ซึ่งสมุนไพรส่วนใหญ่เป็นส่วนประกอบในตำรับยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ เช่น ไพล (Zingiber cassumunar Roxb.) กระเทียม (Allium sativum L.) พริกไทย (Piper nigrum L.) โดยมีรสเผ็ดร้อน ซึ่งตรงกับทฤษฎีการแพทย์แผนไทยที่อธิบายว่า รสเผ็ดร้อน มีสรรพคุณช่วยแก้โรคลม เพิ่มปิตตะและวาตะ ช่วยลดเสมหะ จึงส่งผลให้ขับระดู บำรุงไฟธาตุ แก้ปวดท้อง นอกจากนี้การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของสมุนไพรพบว่ามีความสอดคล้องกับการรักษาอาการปวด เช่น ฤทธิ์ยับยั้งอาการปวดและฤทธิ์ต้านการอักเสบ จากข้อมูลดังกล่าวสมุนไพรไทยสามารถนำมาใช้ในการรักษาอาการปวดประจำเดือนได้ เพื่อเป็นทางเลือกในการรักษาและอนุรักษ์ ส่งเสริมการใช้สมุนไพรให้คงอยู่ แต่อย่างไรก็ตาม ควรมีการศึกษาในการวิจัยเชิงคลินิกเพื่อให้ทราบถึงประสิทธิภาพและความปลอดภัยของสมุนไพรสำหรับการรักษาอาการปวดประจำเดือน

คำสำคัญ: การแพทย์แผนไทย; สมุนไพรไทย; ปวดประจำเดือน

Abstract

Dysmenorrhea is a serious symptom and is often found in women in their reproductive age. The aim of this study was to present literature reviews concerning dysmenorrhea and the use of medicinal plants for relieving

dysmenorrhea collected from Thai traditional medicine and conventional medicine manuals and from national and international research articles. The results of the study revealed that menstrual pain is normally occurred because of the imbalance of the four elements in our bodies: earth, water, air, and re. Therefore, medicinal plants are mainly used with the purpose to rebalance the four elements in our bodies. The main medicinal plants are the components in the National List of Essential Medicine including Zingiber cassumunar Roxb., Allium sativum L., and Piper nigrum L. that have hot and spicy action. The ndings were consistent to Thai traditional medicine manual that describes herbs with hot and spicy action to be able to relieve air diseases, increase Pitta and Vata, and reduce Semha. These actions result in menstrual period haemagogue, improve re element, and relieve stomach pain. In terms of the pharmacology of medicinal plants, these medicinal plants are consistent with pain treatment including anti-nociceptive and anti-inammatory. From the ndings, therefore, Thai medicinal plants are able to use for relieving dysmenorrhea as an alternative treatment and conserving the use of Thai medicinal plants. The recommendation was that there should be more clinical studies to investigate the effectiveness and safety of the use of Thai medicinal plants for dysmenorrhea symptoms.

Keywords: Thai traditional medicine; Thai Medicinal plants; Dysmenorrhea

บทนำ

การแพทย์แผนไทย (thai traditional medicine) คือ เป็นศาสตร์ดั้งเดิมที่ใช้ในการดูแลสุขภาพของคนไทยตั้งแต่เมื่อครั้งอดีตกาล โดยสอดคล้องกับพุทธศาสนา ผสมกลมกลืนกับความเชื่อทางพิธีกรรม ในระยะแรกจำกัดอยู่ในการดูแลของพระภิกษุ และได้รับการสืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่น ซึ่งกรรมวิธีที่ใช้ในการรักษาจะเหมือนและแตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น นับเป็นภูมิปัญญาไทยที่ควรแก่การอนุรักษ์[1] โดยการศึกษาหรือเรียนรู้ส่วนใหญ่จะอาศัยตำราหรือคัมภีร์ที่ถ่ายทอดจากบรรพบุรุษซึ่งถูกบันทึกไว้ในหนังสือต่าง ๆ มากมาย เช่น ในตำราแพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ภูมิปัญญาทางการแพทย์และมรดกทางวรรณกรรมของชาติ ซึ่งมีสาระที่มีคุณค่าอเนกอนันต์ สามารถศึกษาและใช้เป็นคู่มือดูแลสุขภาวะของตนและครอบครัว ตามแบบอย่างวิถีภูมิปัญญาไทยได้เป็นอย่างดี ซึ่งประกอบไปด้วยองค์ความรู้ที่จารึกไว้ในคัมภีร์มากมาย เช่น คัมภีร์ฉันทศาสตร์ คัมภีร์สรรพคุณ คัมภีร์สมุฏฐานวินิจฉัย คัมภีร์มหาโชตรัต[2] เป็นต้น คัมภีร์มหาโชตรัต เป็นหนึ่งในคัมภีร์ที่แพทย์ควรจะศึกษาให้ท่องแท้ เพื่อที่จะหาสาเหตุเกี่ยวกับความผิดปกติของประจำเดือนหรือความผิดปกติของสตรีที่ส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น อาการผิดปกติที่เกิดขึ้นก่อนจะมีประจำเดือน อาการปวดประจำเดือน อาการตกขาว หรือแม้แต่อาการวัยทอง ซึ่งถือว่ามีความสำคัญกับการรักษาเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาการปวดประจำเดือน ถือว่าเป็นอาการที่ส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตประจำวันของสตรีเป็นอย่างมาก และพบบ่อยที่สุด อาจเกิดจากโรคหรือ

ไม่ใช่โรคก็ได้ ในกรณีที่เป็นโรค มักพบในช่วงกลางของสตรีวัยเจริญพันธุ์ ส่วนกรณีที่ไม่ใช่โรคมักพบในสตรีที่เป็นวัยรุ่น[3] ซึ่งการรักษาทางการแพทย์แผนปัจจุบันรักษาด้วยการใช้ยาหรือฮอร์โมน โดยการรักษาดังกล่าวนั้น ย่อมมีผลข้างเคียงจากการใช้ยาที่มีส่วนผสมของสารสังเคราะห์ ในปัจจุบันมีการใช้สมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดประจำเดือนอย่างแพร่หลาย ทั้งสมุนไพรเดี่ยวและสมุนไพรตำรับ ซึ่งถูกบรรจุในบัญชียาหลักแห่งชาติ โดยกระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายส่งเสริมให้สถานพยาบาลในสังกัดทั่วประเทศ ใช้ยาสมุนไพรเพื่อการบำบัด รักษาโรคควบคู่กับยาแผนปัจจุบัน ทั้งนี้เพื่อลดการนำเข้ายาแผนปัจจุบันจากต่างประเทศ เช่น ตำรับยาประสะไพล ที่มีสรรพคุณ รักษาอาการระดูมาไม่สม่ำเสมอหรือมาน้อยกว่าปกติ บรรเทาอาการปวดประจำเดือน และขับน้ำคาวปลาในหญิงหลังคลอดบุตร[4] นอกจากนี้เมื่อศึกษาสารสกัดตำรับยาประสะไพล พบว่า มีประสิทธิผลในการลดอาการปวดประจำเดือนไม่แตกต่างจาก mefenamic acid แม้จะหยุดรับประทานยาแล้ว 1 เดือน อาสาสมัครเมื่อได้รับสารสกัดประสะไพลมีอาการปวดและมีอาการข้างเคียงน้อยกว่า mefenamic acid[5]

ดังนั้น บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอการทบทวนวรรณกรรมทางวิชาการเกี่ยวกับอาการปวดท้องประจำเดือนตามทฤษฎีแพทย์แผนปัจจุบันและการแพทย์แผนไทย แนวทางการรักษาโดยการใช้ยาแผนปัจจุบันและการใช้ตำรับยาสมุนไพรไทยเพื่อเป็นทางเลือกให้กับผู้ป่วยในการใช้สมุนไพรในการรักษา ทั้งนี้เพื่อลดอาการข้างเคียงจากการใช้ยาแผนปัจจุบัน ลดค่าใช้จ่าย รวมทั้งเป็นการอนุรักษ์การใช้สมุนไพรให้คงอยู่สืบไป

วัตถุประสงค์

เพื่อนำเสนอการทบทวนวรรณกรรมทางวิชาการเกี่ยวอาการปวดท้องประจำเดือนตามทฤษฎีแพทย์แผนปัจจุบันและการแพทย์แผนไทย แนวทางการรักษาโดยการใช้ยาแผนปัจจุบันและการใช้ตำรับยาสมุนไพรไทย

กระบวนการทบทวนองค์ความรู้

บทความวิชาการครั้งนี้มีการทบทวนวรรณกรรมจากคัมภีร์แพทย์แผนไทย เอกสารทางวิชาการของแพทย์แผนปัจจุบัน บทความงานวิจัยจากฐานข้อมูลทั้งในและต่างประเทศ ใช้คำสืบค้นข้อมูล ได้แก่ คำว่า แพทย์แผนไทย (thai traditional medicine) สมุนไพรไทย (thai medicinal plants), อาการปวดประจำเดือน (dysmenorrhea) เป็นต้น โดยสืบค้น จากฐานข้อมูล Thai LIS, PubMed, Scopus , Science direct และ Google Scholar

ผลการทบทวนองค์ความรู้

1. อาการปวดระดูทางการแพทย์แผนปัจจุบัน

อาการปวดระดู (dysmenorrhea)[3] คือ อาการปวดท้องน้อยขณะที่มีระดู ซึ่งเกิดจากกระบวนการอักเสบ (inammatory process) เป็นอาการที่พบบ่อยที่สุดทางนรีเวช ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ อาการปวดระดูชนิดปฐมภูมิและชนิดทุติยภูมิ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 อาการปวดระดูชนิดปฐมภูมิ (primary dysmenorrhea) คืออาการปวดที่ไม่พบพยาธิสภาพของอวัยวะสืบพันธุ์ในอุ้งเชิงกราน อาการจะสัมพันธ์กับรอบระดูที่มีการตกไข่ เนื่องจากการหดเกร็งของมดลูกระหว่างการมีระดู

ลักษณะการปวดเป็นแบบบีบรัดเป็นพัก ๆ ที่บริเวณท้องน้อย อาจปวดร้าวไปที่เอว หลัง และต้นขาด้านหน้า และอาจมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน อ่อนเพลีย เมื่อยล้า อาการปวดระดูชนิดนี้ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นหลังจากการมีระดูครั้งแรก ประมาณ 1 – 2 ปี ซึ่งเป็นช่วงที่มีการตกไข่สม่ำเสมอ โดยทั่วไปอาการปวดจะคงอยู่ประมาณ 48 – 72 ชั่วโมงแรกของการมีระดู

1.2 อาการปวดระดูชนิดทุติยภูมิ (secondary dysmenorrhea) คือ อาการปวดที่เกิดจากพยาธิสภาพของอวัยวะสืบพันธุ์ในอุ้งเชิงกราน เช่น การเกิดเยื่อบุผนังมดลูกเจริญผิดที่ (endometriosis) การอักเสบเรื้อรังของอวัยวะในอุ้งเชิงกราน ลักษณะการปวดและระยะเวลาที่ปวดขึ้นกับพยาธิสภาพที่เป็นสาเหตุ อาการมักจะไม่สัมพันธ์กับการมีระดูครั้งแรก มักพบอาการปวดระดูได้หลังจากมีระดูครั้งแรกเป็นเวลาหลายปีแล้ว อาการปวดมักเริ่มก่อนมีระดูประมาณ 1 – 2 สัปดาห์ และจะปวดตลอดเวลาจนกระทั่งหมดระดูแล้ว 2 – 3 วัน มีอาการปวดได้ทั้งในรอบที่มีการตกไข่และไม่มีการตกไข่ ซึ่งจะแตกต่างจากการปวดแบบปฐมภูมิ

2. การรักษาอาการปวดระดูทางการแพทย์แผนปัจจุบัน

โดยทั่วไปการรักษาอาการปวดระดูชนิดปฐมภูมิจะใช้ยารับประทาน ส่วนอาการปวดระดับทุติยภูมิให้การรักษาตามสาเหตุของโรค ซึ่งยาที่ใช้จะออกฤทธิ์ต้าน prostaglandins โดยแบ่งออกเป็นหลายกลุ่ม แต่ละกลุ่มจะช่วยลดการสร้าง prostaglandins ที่เยื่อบุโพรงมดลูก สำหรับผลข้างเคียงของยากลุ่มนี้อาจส่งผลให้ระคายเคืองต่อระบบทางเดินอาหาร ทำให้คลื่นไส้ ท้องเสีย ปวดศีรษะ ตามัว ข้อบ่งใช้ของการใช้ยากลุ่มนี้ คือ สตรีที่มีแผลในกระเพาะอาหารหรือลำไส้ หรือเคยมีประวัติแพ้ยาในกลุ่มนี้ นอกจากการใช้ยารักษา สามารถรักษาด้วยการใช้ฮอร์โมน ได้แก่ ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวมที่มีทั้งฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน มีประโยชน์ต่อสตรีที่ต้องการคุมกำเนิดโดยระงับการตกไข่ ทำให้ไม่มีการสร้างฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน เยื่อบุโพรงมดลูกเกิดการฝ่อลีบ ลดการสร้าง prostaglandins และยังช่วยลดปริมาณเลือดระดูในแต่ละเดือนและทำให้มีระดูสม่ำเสมอ[3]

3. อาการปวดระดูทางการแพทย์แผนไทย

ตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทยในคัมภีร์มหาโชตรัต และได้อธิบายถึงลักษณะของหญิงมีส่วนที่แตกต่างจากชาย 4 ประการ ได้แก่ (1) ถันประโยธร (เต้านมสำหรับเลี้ยงลูก) (2) จริตกิริยา (การแสดงออกของร่างกาย) 3) ประเวณี (อวัยวะเพศ) (4) ต่อมโลหิตระดู (มดลูก) ซึ่งเมื่อหญิงมีระดูนั้น ได้แบ่งลักษณะอาการของการเกิดระดูที่ผิดปกติ ออกเป็น 2 ลักษณะ คือ โรคโลหิตระดูสตรีปกติโทษ คือ ลักษณะของอาการสตรีที่ปรากฏก่อนการมีประจำเดือน ซึ่งเมื่อประจำเดือนหมดอาการต่าง ๆ ก็จะหายไป โดยถ้าเทียบเคียงกับแพทย์แผนปัจจุบันหมายถึงกลุ่มอาการก่อนที่จะมีระดู (premenstrual syndrome) สามารถแบ่งออกได้ 5 ลักษณะตามแต่บริเวณที่เกิด ได้แก่ โลหิตปกติโทษอันบังเกิดแต่หัวใจ ทำให้มีอาการคลั่งเพ้อ โกรธง่าย นอนไม่หลับ โลหิตปกติโทษอันบังเกิดแต่ขั้วดี ทำให้มีนอนละเมอ สะดุ้ง โลหิตปกติโทษอัน

บังเกิดแต่ผิวเนื้อ ทำให้มีผื่นขึ้น โลหิตปกติโทษอันบังเกิดแต่เส้นเอ็น ทำให้มีอาการตัวร้อน ปวดศีรษะ และโลหิตปกติโทษอันบังเกิดแต่กระดูก ทำให้มีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ส่วนโลหิตระดูทุจริตโทษ คือ ลักษณะของระดูที่มีอาการผิดแปลกมากกว่าปกติ หรือเป็นมากขึ้น ประกอบไปด้วย โลหิตระดูร้าง โลหิตคลอดบุตร โลหิตต้องพิฆาต โลหิตเน่า และโลหิตตกหมกซ้ำ ซึ่งความผิดปกติเหล่านี้ส่งผลให้ผู้ป่วยมีอาการปวดหน่วงท้องน้อยประจำเดือนไม่มาหรือประจำเดือนขาด ร่วมกับระดูมีสีดำคล้ำ ดังนั้นหลักการรักษาตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย คือ การประจุหรือขับโลหิตเน่าร้ายออกให้หมดแล้วจึงบำรุงโลหิตและปรับไฟธาตุไฟให้บริบูรณ์[2,6]

4. กลไกของอาการปวดระดูในโลหิตปกติโทษตามหลักการแพทย์แผนไทย

จากกลไกการเกิดประจำเดือนที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของฮัยโปธาลามัส ต่อมใต้สมอง และรังไข่ (hypothalamus pituitary ovary axis : HPO axis) ให้หลั่งฮอร์โมนหลายชนิด[3] ซึ่งในทางแพทย์แผนไทยเชื่อว่าคือตัวแทนของธาตุไฟ เพื่อกระตุ้นให้มดลูก หรือต่อมโลหิตระดู เกิดการเปลี่ยนแปลงโดยการสร้างเนื้อเยื่อ (endometrium) ขึ้น และเมื่อเซลล์ไข่ (ovum) ไม่ได้รับการปฏิสนธิตามกำหนดเวลา ก็จะเกิดการลอกตัวของ endometrium ออกมาเป็นระดู พร้อมกับมีการสังเคราะห์ prostag landins (PG) เพื่อตอบสนองกระบวนการอักเสบทำหน้าที่กระตุ้นให้มดลูกหดรัดตัวเพื่อขับระดูออก[3,7] ซึ่งในทฤษฎีแพทย์แผนไทยเชื่อว่าการเคลื่อนไหวนั้นเป็นการทำงานของธาตุลม หากมีการสร้าง PG มากเกินไป เสมือนธาตุลมที่กำเริบขึ้นจะเป็นเหตุให้เกิดอาการปวดระดู ท้องเสีย คลื่นไส้อาเจียน หรือท้องอืดร่วมด้วย ซึ่งสอดคล้องกับความเชื่อทางอายุรเวทที่รายงานว่าภาวะปวดระดูเกี่ยวข้องกับการทำงานของวาตะและเสมหะ ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากเสมหะที่ไปอุดกั้นช่องทางเดินของลม ทำให้วาตะ (หรือลมในทางการแพทย์แผนไทย) กำเริบขึ้น เป็นเหตุให้เกิดอาการปวดท้องประจำเดือน[8,9]

5. ตำรับยาที่ใช้รักษาอาการปวดระดูตามหลักการแพทย์แผนไทย

ตำรับยาที่ใช้รักษาอาการกลุ่มทางสูติศาสตร์นรีเวชวิทยา มีสรรพคุณบรรเทาอาการปวดท้องประจำเดือน จากบัญชียาหลักแห่งชาติ[4] มีดังนี้

5.1) ตำรับยาประสะไพล

ส่วนประกอบ : เหง้าไพล หนัก 81 กรัม ผิวมะกรูด เหง้าว่านน้ำ หัวกระเทียม หัวหอม พริกไทยล่อน ดอกดีปลี เหง้าขิง เหง้าขมิ้นอ้อย เทียนดำ เกลือสินเธาว์ หนักสิ่งละ 8 กรัม และการบูร หนัก 1 กรัม

ขนาดและวิธีใช้ : ให้รับประทานยาก่อนที่จะมีประจำเดือน 2 – 3 วัน ไปจนถึงวันแรกและวันที่สองของการมีประจำเดือน

ชนิดผง รับประทานครั้งละ 1 กรัม ละลายน้ำสุก วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

ชนิดแคปซูล ชนิดเม็ดและชนิดลูกกลอน รับประทานครั้งละ 1 กรัม วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

5.2) ตำรับยาเลือดงาม

ส่วนประกอบ : เหง้าขิงแห้ง ตะไคร้บ้าน (ลำต้น) สะระแหน่ (ทั้งต้น) เหง้ากระชาย เหง้ากระทือ ผิวมะกรูด ใบมะนาว รากและใบกะเพรา หัวกระเทียม เปลือกเพกา โกฐจุฬาลัมพา ช้าพลู (ทั้งต้น) ลูกเร่วหอม ลูกจันทน์

ดอกกานพลู ดอกดีปลี เหง้าไพล พริกไทยล่อน รากเจตมูลเพลิงแดง รากชะเอมเทศ หนักสิ่งละ 5 กรัม พิมเสน และการบูร หนักสิ่งละ 1 กรัม

ขนาดและวิธีใช้ : ชนิดผง รับประทานครั้งละ 1 – 2 กรัม ละลายน้ำสุก วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

ชนิดแคปซูล รับประทานครั้งละ 1 – 2 กรัม วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

นอกจากนี้ ตามตำราแพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ยังกล่าวถึงตำรับยาที่ใช้รักษาอาการปวดประจำเดือน ขับโลหิตเน่าร้าย[2] ดังนี้

5.3) ตำรับยาฤทธาจร

ส่วนประกอบ : มหาหิงคุ์ ขิงแห้ง รากเจตมูลเพลิง สะค้าน ดอกช้าพลู หัวแห้วหมู ผลพิลังกาสา เทียนดำ เทียนขาว เกลือเทศ อย่างล่ะ 1 ส่วนเสมอภาค (ปริมาณเท่ากัน)

ขนาดและวิธีใช้ : นำผงสมุนไพรละลายน้ำผึ้ง หรือน้ำร้อน รับประทาน

ตำรับยาขับโลหิต

ส่วนประกอบ : ผลกระวาน หัวแห้วหมู เทพธาโร ขิงแครง หัวอุตพิด กระเทียม ข่า รากสะแก ขมิ้นชัน รากหนามแดง รากกรด รากพุดนา อย่างล่ะ 1 ส่วนเสมอภาค (ปริมาณเท่ากัน)

ขนาดและวิธีใช้ : นำผงสมุนไพรละลายน้ำผึ้ง รับประทาน

6. สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการปวดประจำเดือน

เมื่อสืบค้นข้อมูลจากรายงานการวิจัยต่าง ๆ พบว่า มีสมุนไพรหลากหลายชนิดที่มีรายงานการใช้บรรเทาอาการปวดท้องประจำเดือนตามแพทย์พื้นบ้านดั้งเดิม ซึ่งสมุนไพรบางชนิดพบว่าเป็นส่วนประกอบในตำรับยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ เช่น ไพล กระเทียม พริกไทย ว่านน้ำ เทียนดำ ขมิ้นอ้อย โดยสมุนไพรส่วนใหญ่มีรสเผ็ดร้อน ซึ่งตรงกับทฤษฎีการแพทย์แผนไทยที่อธิบายว่า รสเผ็ดร้อนมีสรรพคุณช่วยแก้โรคลม เพิ่มปิตตะและวาตะช่วยลดเสมหะ จึงส่งผลให้ขับระดู ขับเหงื่อ บำรุงไฟธาตุ แก้ปวดท้อง ท้องอืด จุกเสียด[6,10] นอกจากยังมีสมุนไพรที่มีรสสุขุม หอมเย็น เช่น กรุงเขมา ลูกซัด ซึ่งมีสรรพคุณบำรุงธาตุ บำรุงร่างกาย หลังจากที่ใช้ยาขับโลหิตแล้ว ตามหลักแพทย์แผนไทย ต้องใช้ยาบำรุงร่างกายให้บริบูรณ์ ซึ่งมีรายละเอียดดังตาราง 1

ตาราง 1 สมุนไพรที่ใช้ในการรักษาอาการปวดประจำเดือน

สมุนไพร	ชื่อวงศ์	ชื่อวิทยาศาสตร์	ส่วนที่ใช้	รสยา	สรรพคุณ	ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา
กระชาย	Zingiberaceae	Boesenbergia rotunda (L.) Mansf.	เหง้า	เผ็ดร้อน	แก้มุตกิด ขับระดูขาว	ต้านการอักเสบ[11,12]
กระเทียม	Alliaceae	Allium sativum L.	หัว	เผ็ดร้อน	บำรุงธาตุ กระจายโลหิต	ต้านการอักเสบ[13,14]
กานพลู	Myrtaceae	Syzygium aromaticum (L.) Merr. & L.M.Perry)	ดอกตูม	เผ็ดร้อน	ขับระดู ขับน้ำคาวปลา แก้พิษโลหิต	ยับยั้งอาการปวด[13,15] ต้านการอักเสบ
กรุงเขมา[16]	Menispermaceae	Cissampelos pareira L. var. hirsuta (Buch. ex DC.) Forman.	ราก	หอมเย็น สุขุม	ขับระดู บำรุงร่างกาย	-
ขิง	Zingiberaceae	Zingiber officinale Roscoe	เหง้า	เผ็ดร้อน	แก้ปวดท้อง บำรุงธาตุ	ยับยั้งอาการปวด[17, 18] ต้านการอักเสบ
ขมิ้นชัน	Zingiberaceae	Curcuma longa L.	เหง้า	ฝาดเฝื่อน	บำรุงธาตุ แก้ปวดประจำเดือน	ยับยั้งอาการปวด[19, 20] ต้านการอักเสบ
ขมิ้นอ้อย	Zingiberaceae	Curcuma zedoaria (Christm.) Roscoe	เหง้า	ฝาดเฝื่อน	แก้ปวดท้อง ขับประจำเดือน	ยับยั้งอาการปวด[11, 21] ต้านการอักเสบ
จันทน์เทศ	Myristicaceae	Myristica fragrans Houtt.	เมล็ด	เผ็ดร้อน	แก้ปวดมดลูก บำรุงโลหิต	ยับยั้งอาการปวด[11,22] ต้านการอักเสบ

ตาราง 1 สมุนไพรที่ใช้ในการรักษาอาการปวดประจำเดือน (ต่อ)

สมุนไพร	ชื่อวงศ์	ชื่อวิทยาศาสตร์	ส่วนที่ใช้	รสยา	สรรพคุณ	ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา
ดีปลี	Piperaceae	Piper retrofractum Vahl.	ผล	เผ็ดร้อน	ขับประจำเดือน/มาไม่ปกติ	ฤทธิ์ต้านการหดตัวของมดลูก[13]
เทียนดำ	Ranunculaceae	Nigella sativa L.	เมล็ด	เผ็ดขม	บำรุงโลหิต ขับระดู	ฤทธิ์ต้านการหดตัวของมดลูก[13,23]
ทับทิม	Lythraceae	Punica granatum L.	เปลือกผล	ฝาดหวาน	ขับระดู บำรุงกำลัง	ต้านการอักเสบ[19,24]
บวบขม[19]	Curcubitaceae	Trichosanthes cucumerina L.	ใบ	ขม	ฟอกเลือด ขับระดู	-
พริกไทย	Piperaceae	Piper nigrum L.	เมล็ด	เผ็ดร้อน	แก้มุตกิด บำรุงธาตุ	ยับยั้งอาการปวด[13,25] ต้านการอักเสบ
ไพล	Zingiberaceae	Zingiber cassumunar Roxb.	เหง้า	เผ็ดร้อน	ขับระดู แก้มุตกิต	ต้านการอักเสบ[11,26]
มะขามป้อม	Euphorbiaceae	Phyllanthus emblica L.	ผล	เปรี้ยวฝาดขม	ฟอกโลหิต	ต้านการอักเสบ[19,27]
มะรุม[19]	Moringaceae	Moringa oleifera Lam.	ใบ	เผื่อน	บำรุงธาตุ	-
มหาหิงค์	Umbelliferae	Ferula assafoetida L.	ยาง	เผ็ดขม	ขับลม ช่วยย่อย	ยับยั้งอาการปวด[19,28]

ตาราง 1 สมุนไพรที่ใช้ในการรักษาอาการปวดประจำเดือน (ต่อ)

สมุนไพร	ชื่อวงศ์	ชื่อวิทยาศาสตร์	ส่วนที่ใช้	รสยา	สรรพคุณ	ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา
ลูกซัด	Papilionaceae	Trigonella foenum-graecum L.	เมล็ด	ฝาดหอม	บำรุงธาตุ ขับประจำเดือน	ยับยั้งอาการปวดและต้านการอักเสบ[19,29]
ว่านน้ำ	Acoraceae	Acorus calamus L.	เหง้า	เผ็ดร้อน	บำรุงกำลัง ขับลม	ต้านการอักเสบ[11,30]
ว่านหางจระเข้	Aloaceae	Aloe vera (L.) Burm.f.	วุ้นจากใบ	จืดเย็น	รักษาแผลไฟไหม้ฝีหนอง	ต้านการอักเสบที่ผิวหนัง[19,31]
สมอไทย	Combretaceae	Terminalia chebula Retz.	ผล	เปรี้ยวฝาด	บำรุงธาตุ แก้ปวดท้อง	ต้านการอักเสบ[19,32]
สมอพิเภก	Combretaceae	Terminalia bellirica (Gaertn.) Roxb.	ผล	เปรี้ยวฝาด	ยาระบาย ขับลม	ยับยั้งอาการปวด[19,33]

สรุปและอภิปรายผล

จากการทบทวนวรรณกรรมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า อาการปวดท้องประจำเดือนตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน เป็นภาวะที่พบได้บ่อยในสตรีวัยเจริญพันธุ์ โดยแบ่งลักษณะการปวดได้เป็น 2 ลักษณะ คือ อาการปวดระดูชนิดปฐมภูมิ และชนิดทุติยภูมิ ซึ่งการรักษาสามารถทำได้โดยการรับประทานยาเพื่อบรรเทาอาการปวด ซึ่งยาดังกล่าวมีผลข้างเคียงต่อระบบทางเดินอาหาร ทำให้คลื่นไส้ ท้องเสีย ปวดศีรษะ ตามัว[3] ดังนั้นการรักษาอาการปวดหรือบรรเทาด้วยยาสมุนไพรไทยจึงเป็นทางเลือกของการรักษาอาการดังกล่าว โดยเฉพาะการใช้สมุนไพรเดี่ยวหรือตำรับยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ เช่น ตำรับยาประสะไพล มีรสยารวมคือร้อน เผ็ด หอม สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดประจำเดือน โดยเมื่อสืบค้นฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา พบว่ามีฤทธิ์ต้านการอักเสบจาก

การยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ cyclooxygenase (COX) ซึ่งเป็นหนึ่งในเอนไซม์หลักของการสังเคราะห์สารก่อการอักเสบ prostaglandin E2 มีผลไปลดการหดรัดตัวของมดลูก เลือดจึงไหลเวียนบริเวณมดลูกได้ดีขึ้นและบรรเทาอาการปวดลง ทั้งนี้อาจเป็นผลมาจากสารสำคัญหลักของไพลที่เป็นตัวยาสำคัญในตำรับ เนื่องจากมีน้ำหนักเท่ากับน้ำหนักของยาชนิดอื่นในตำรับรวมกัน โดยสารสำคัญหลักที่พบอยู่ในส่วนน้ำมันหอมระเหยของไพล ซึ่งมีรสเผ็ดร้อน ได้แก่ sabinene, γ-terpinene, terpinene-4-ol, และ (E)-1-(3,4-dimethyoxy phenyl) butadiene นอกจากนั้นยังมีงานวิจัยทางด้านคลินิก สนับสนุนว่าตำรับยาประสะไพล มีประสิทธิผลในการลดอาการปวดประจำเดือนได้ไม่แตกต่างจากยา mefenamic acid แม้จะหยุดรับประทานยาแล้ว 1 เดือน โดยอาสาสมัครเมื่อได้รับสารสกัดประสะไพลมีอาการปวดและมีอาการข้างเคียงน้อยกว่าได้รับยา mefenamic acid[5,34-37] ซึ่งสอดคล้องกับกลไกการขับประจำเดือนทางแพทย์แผนไทยที่อธิบายว่า การกระตุ้นให้ร่างกายขับระดู (ประจำเดือน) ออกมานั้น ธาตุลมถูกกระตุ้น (กำเริบ) ผนวกกับปัจจัยเสริมอื่น ๆ เช่น การรับประทานอาหารที่มีฤทธิ์เย็นจัด การอาศัยที่ที่มีอากาศเย็นมาก การมีโทสะ (โกรธ) มาก จึงส่งผลให้มีอาการปวดมาก ดังนั้น หลักการรักษาจึงต้องใช้ยารสร้อนจากส่วนของน้ำมันหอมระเหย หรือยาที่มีฤทธิ์ให้ระบาย เช่น ไพล ขิง พริกไทย เป็นต้น เพื่อขับระดูที่เน่าเสียออกให้หมด และ เพิ่มความร้อนให้กับร่างกาย ช่วยกระจายลม ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดดีขึ้น โดยเฉพาะบริเวณต่อมโลหิตระดู (มดลูก) จากนั้นจึงจ่ายยาบำรุงโลหิตและยาบำรุงธาตุ เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง เช่น เทียนดำ กระเทียม สมอไทย จันทน์เทศ เป็นต้น[38] จากข้อมูลที่กล่าวมาแล้วข้างต้น สมุนไพรไทยสามารถนำมาใช้เป็นทางเลือกในการบรรเทาอาการปวดท้องประจำเดือนได้ ซึ่งสามารถใช้ได้ทั้งสมุนไพรเดี่ยวและการตั้งเป็นตำรับยา โดยสมุนไพรบางชนิด มีการศึกษาถึงฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาในหลอดทดลอง รวมทั้งศึกษาถึงประสิทธิผลและความปลอดภัยทางคลินิก แต่อย่างไรก็ตาม ยังมีสมุนไพรอีกหลายชนิดที่ปรากฏในตำราเอกสารทางวิชาการ การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา แต่ยังขาดการศึกษาทางคลินิกในเรื่องของประสิทธิผลและความปลอดภัย ดังนั้น

ควรมีการศึกษาเพื่อให้มีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์มาสนับสนุนและส่งเสริม อนุรักษ์ การใช้สมุนไพรไทยในอนาคตต่อไป

เอกสารอ้างอิง

[1] น้ำทิพย์ ชินนาพันธ์. รูปแบบการแพทย์แผนไทยในระบบบริการสาธารณสุขระดับโรงพยาบาลชุมชน กรณีศึกษาจังหวัดสงขลา [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. สงขลา:มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2560.

[2] กระทรวงศึกษาธิการ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ : ภูมิปัญญาทางการแพทย์และมรดกทางวรรณกรรมของชาติ. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ: สกสค. ลาดพร้าว; 2554.

[3] นันทนา ธนาโนวรรณ. ตำราการพยาบาลนรีเวช (ฉบับองค์รวม). กรุงเทพฯ: วี พริ้นท์; 2553.

[4] คณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ. บัญชียาหลักแห่งชาติ. [ออนไลน์]. (2563) [เข้าถึง เมื่อวันที่ 8 พฤศจิกายน 2563]. เข้าถึงได้จาก http://www.ratchakitcha.soc. goth/DATA/PDF/2563/E/254/T_0003 .PDF.

[5] จันธิดา กมลาสน์หิรัญ และอรวรรณ เล็กสกุลไชย. การศึกษาประสิทธิผลของสารสกัดตำรับยาประสะไพลเปรียบเทียบกับ Mefenamic acid ในการลดอาการปวดประจำเดือนชนิดปฐมภูมิ: การศึกษาทางคลินิก ระยะที่ 2. ธรรมศาสตร์เวชสาร 2555; 12(4): 749 –56.

[6] ไกรสีห์ ลิ้มประเสริฐ. เวชกรรมไทยปะยุกต์ 1 ตอน ทฤษฎีธาตุและการวินิจฉัยโรค. กรุงเทพฯ: ศิลป์สยามบรรจุภรรณ์และการพิมพ์; 2559.

[7] มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิมฯ อายุรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภัจจ์). ตำราการแพทย์ไทยเดิม (แพทยศาสตร์สงเคราะห์) ฉบับพัฒนา ตอนที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สีไทย; 2538.

[8] Kowsalya, RG., Swetha, N, AD., Arpana, J. and Sridevi, R. Kashtartava: A Clinical Study. Journal of Ayurvedic and Herbal Medicine 2019; 5(4): 122 – 24.

[9] Bhagyashri, P., Rahul, K., Vijay, B. and Kirti, B. Dysmenorrhoea (Kashtartava): An Ayurvedic Perspective. International Journal of Herbal Medicine 20155; 3(3): 33 – 5.

[10] กองการประกอบโรคศิลปะ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาเภสัชกรรม. : ม.ป.พ.; ม.ป.ป.

[11] วรพรรณ สิทธิถาวร ลลิตา วีระเสถียร และชไมพร อันสว่าง. สมุนไพรสำหรับโรคสตรีที่ใช้โดยหมอพื้นบ้านในจังหวัดนครนายก. ไทยเภสัชศาสตร์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ 2562;14(3): 111 – 21.

[12] Isa, N, M., Abdelwahab. S, I., Mohan, S., et al. In vitro anti-inammatory, cytotoxic and antioxidant activities of boesenbergin A,

a chalcone isolated from Boesenbergia rotunda (L.) (ngerroot). Brazilian Journal of Medical and Biological Research 2012; 45(6): 524 – 30.

[13] เกศริน มณีนูน บดินทร์ ชาตะเวที จอมขวัญ ดำคง และคณะ. การศึกษาภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรรักษาโรคโลหิตระดูสตรีของหมอพื้นบ้านในจังหวัดกระบี่และสงขลา. วารสารวิทยาศาสตร์บูรพา. 2560; 22(3): 243 – 58.

[14] Hussein, H, J., Hameed, I, H and Hadi, M, Y. A review: anti-microbial, an-inammatory effect and cardiovascular effects of garlic: Allium sativum. Research Journal of Pharmacy and Technology 2017;10(11): 4069 – 78.

[15] Tanko, Y., Mohammed, A., Okasha, M,A., et al. Anti-nociceptive and anti-inammatory activities of ethanol extract of Syzygium aromaticum ower bud in wistar rats and mice. African Journal of Traditional, Complementary and Alternative Medicines 2008; 22; 5(2): 209 – 12.

[16] Das, D, C., Sinha, N, K and Das, M. The use of medicinal plants for the treatment of gynaecological disorders in the eastern parts of India. Indian journal of obstetrics and gynaecology 2015; 2(1) : 16 – 27.

[17] Bhatia, H., Sharma, Y,P., Manhas, R, K., et al. Traditional phytoremedies for the treatment of menstrual disorders in district Udhampur, J&K, India. Journal of Ethnopharmacology; 2014.

[18] Ojewole, J, A. Analgesic, anti-inammatory and hypoglycemic effects of ethanol extract of Zingiber ofcinale (Roscoe) rhizomes (Zingiberaceae) in mice and rats. Phytotherapy Research 2006; 20(9) : 764 – 72.

[19] Rajith, N,P., Ambily,D,V., Dan, V, M., et al. A survey on ethnomedicinal plants used for menstrual disorders in Kerla. Indian journal of traditional knowledge 2012; 11(3): 453 – 60.

[20] Liju, V,B., Jeena,k and Kuttan,R. An evaluation of antioxidant, anti-inammatory, and antinociceptive activities of essential oil from Curcuma longa L. Indian Journal of Pharmacology 2011; 43(5): 526 – 31.

[21] Ullah, H, A., Zaman, S., Juhara, F., et al. Evaluation of antinociceptive, in vivo & on-vitro anti-inammatory activity of ethanolic extract of Curcuma zedoaria rhizome. BMC Complementary and Alternative Medicine 2014; 14(1): 346.

[22] Asgarpanah, J., Kazemivash, N. Phytochemistry and pharmacologic properties of Myristica fragrans Hoyutt.: A review. African Journal of Biotechnology 2012; 11(65) : 12787 – 93.

[23] Aqel, M., Shaheen, R. Effects of the volatile

oil of Nigella sativa seeds on the uterine smooth muscle of rat and guinea pig. Journal of Ethnopharmacology 1996; 52(1): 23 – 6.

[24] Hollebeeck, S., Winand,J., Hrent, M, F., et al. Anti-inammatory effects of pomegranate (Punica Granatum L.) husk ellagitannins in Caco-2 cells, an in vitro model of human intestine. Food & Function 2012; 3(8): 875 – 85.

[25] Tasleem, F., Azhar, L., Ali, S,N., et al. Analgesic and anti- inammatory activities of Piper nigrum L. Asian Pacic Journal of Tropical Medicine 2014; 7: 461 – 8.

[26] Leelarungrayub, J., Manorsoi, J and Aranya Manorsoi. Anti-inammatory activity of niosomes entrapped with Plai oil (Zingiber cassumunar Roxb.) by therapeutic ultrasound in a rat model. International Journal of Nanomedicine 2017;29(12): 2469 – 76.

[27] Chatterjee,A., Chatterjee,S., Biswas,A ., et al."Gallic acid enriched fraction of Phyllanthus emblica potentiates indomethacin induced gastric ulcer healing via e-NOS-dependent pathway," Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine 2012; 4: 1 – 13.

[28] Bagheri, S, M., Dashti-R, M, H and Morshedi,A. Antinociceptive effect of Ferula assa-foetida oleo-gum-resin in mice. Research Pharmaceutical Science 2014; 9(3): 207 – 12.

[29] Mandegary, A., Pournamdari, M and Sharifar, F., et al. Alkaloid and avonoid rich fractions of fenugreek seeds (Trigonella foenum-graecum L.) with antinociceptive and anti-inammatory effects 2012; 50(7): 2503 – 07.

[30] Kamil, S, S., Hameed, I, H and Hamza, L, F. Acorus calamus: Parts used, Insecticidal, Anti-Fungal, Antitumour and Anti-inammatory activity: A review. International Journal of Pharmaceutical Quality Assurance 2017; 8(3): 153 – 57.

[31] Agung, V, L., Mappiasse,A, A and Wahab, S. Anti-Inammatory Effect of Aloe Vera (l) Burm, F. on COX-2 and Histamine Expression in Mice Skin Exposed to UVB. American Journal of Clinical and Experimental Medicine 2016; 4(4) : 94 – 7.

[32] Yang, M, H., Ail, Z., Khan, I, A., et al. Anti-inammatory activity of constituents isolated from Terminalis chebula. Natural Product Communications 2014; 9(7): 965 – 8.

[33] Jayesh, K., Karishma, R., Vysakh, A., et al. Terminalia bellirica (Gaertn.) Roxb fruit exerts anti-inammatory effect via regulating arachidonic acid pathway and pro-inammatory cytokines in lipopolysaccharide-induced RAW 264.7

macrophages. Inammopharmacology 2018; 28(1) : 265 – 74.

[34] ราตรี สว่างจิตร ณัฐกานต์ นันตลาด ประภัสสร ประดากรณ์ และคณะ. ผลเบื้องต้นของยาแคปซูลประสะไพล เพื่อรักษาอาการประจำเดือนผิดปกติ. วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก 2562; 17(1): 63 – 76.

[35] มธุรดา วิสัยพีรยาศรีผ่อง สมศักดิ์ นวลแก้ว และคณะ. การศึกษาเบื้องต้นถึงประสิทธิภาพและความปลอดภัยของยาแคปซูลประสะไพลสกัด ในการบรรเทาอาการปวดแบบเฉียบพลันที่มีสาเหตุจากการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ. วารสารเภสัชกรรมไทย 2562; 11(1): 268 – 83.

[36] Leelarungrayub, J., Manorsoi, J. and Manorsoi, A. Anti-inammatory activity of niosomes entrapped with Plai oil (Zingiber cassumunar Roxb.) by therapeutic ultrasound in a rat model. International journal of nanomedicine 2017; 29(12): 2469 – 76.

[37] Vannabhum, M., Poopong, S., Wongwananuruk, T., et al. The Efcacy of Thai Herbal Prasaplai Formula for Treatment of Primary Dysmenorrhea: A Short-Term Randomized ControlledTrial. Evidence-Based Complementary and Alternative 2016; (5) : 1 – 7.

[38] จอมจิต วารีขันธุ์ ปาริชาติ พงษ์พานิช และอิศรา ดาศรี. การพัฒนางานเวชกรรมไทยให้เป็นเวชศาสตร์เชิงประจักษ์ ตัวอย่างเวชปฏิบัติ : โรคโลหิตระดู. ในทวี เลาหพันธ์ เอื้อพงศ์ จตุรธำรง ธานี เทพวัลย์. บรรณาธิการ. การแพทย์แผนไทยประยุกต์กับการพัฒนาการแพทย์แผนไทยให้ยั่งยืน. กรุงเทพฯ : ศุภวนิชย์การพิมพ์; 2554.