



## วิจัย..สมุนไพรต้านมะเร็ง ในรูปแบบของอาหาร ประจำวัน

มะเร็ง คือ โรคร้าย...ที่คร่าชีวิตมนุษย์ได้ทุกชนชั้น แม้ว่าจะไม่จับปล้นเหมือนอุบัติเหตุ แต่มันก็ร้ายกว่าคือสร้างความเจ็บปวดและทุกข์ทรมาน..

เพื่อบรรเทาต่อความเลวร้าย...คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จึงได้คิดค้นปัดฝุ่น เอาสมุนไพรไทยมาช่วยบำบัด คือทำให้เป็นโอสถสารและอาหารประจำวัน ทดแทนการบำบัดด้วยสารเคมีและการฉายรังสี...

รศ.พรทิพย์ เชื้อมโนชาญ รองคณบดีเครือข่ายวิชาการ คณะเภสัชศาสตร์ พูดถึงความเป็นมาว่า....คณะเภสัชศาสตร์ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยมะเร็ง ที่มีอาการข้างเคียงต่างๆ จึงร่วมกับ มูลนิธิต่อต้านโรคมะเร็งภาคเหนือ คณะแพทยศาสตร์ จัดทำ “โครงการดูแลและให้ความรู้แก่ผู้ป่วยมะเร็งด้วยสมุนไพรไทย” ใน บ้านนันทราชูร์ ซึ่งเป็นบ้านพักผู้ป่วยมะเร็ง โดยการทำสวนสมุนไพรในบริเวณบ้านพัก เพื่อเป็นแหล่งสมุนไพรให้ผู้ป่วยและญาติสามารถนำสมุนไพรไปใช้และให้ความรู้เกี่ยวกับการลดอาการข้างเคียง

กิจกรรมในการนำสมุนไพรมาใช้ในผู้ป่วยนั้น จำต้องให้ความรู้และความเข้าใจ แก่ผู้ป่วยและญาติไปพร้อมๆกัน...จึงจะได้บรรลุผลตาม

ผศ.ดร.สุนีย์ จันทร์สกาจ จาก ศูนย์วิจัยสมุนไพรภาคเหนือ บอกว่า การดูแลสุขภาพ ผู้ป่วยด้วยสมุนไพรและผักพื้นบ้าน เป็นการสร้างความสำคัญ ให้ผู้ป่วยมีสุขภาพแข็งแรงขึ้น เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันและชะลอการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง และ...สมุนไพรกับผักพื้นบ้านนั้น ต้องไม่ส่งผลกระทบต่อการรักษาด้วยวิธีต่างๆ ที่ผู้ป่วยมะเร็งได้รับ ไม่ว่าจะเป็นเคมีบำบัด หรือการฉายรังสี ซึ่งมีสมุนไพรหลายชนิดที่สามารถลดอาการข้างเคียงของผู้ป่วยมะเร็ง ที่สำคัญสมุนไพรและผักพื้นบ้านของไทยหลายชนิดให้ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระที่ดี จึงเหมาะที่จะนำมาดูแลสุขภาพในรูปแบบของอาหาร



สมุนไพรที่พบว่าให้ผลในการรักษาและมีความปลอดภัยสูง มีหลายชนิด เช่น กระชาย และ ขิง ที่มีองค์ประกอบสำคัญคือ Volatile oil ประมาณ 0.08-2% ใช้บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ บรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน แก้อาเจียน ขับเสมหะ... บอระเพ็ด ใช้เพื่อรักษาอาการเบื่ออาหาร ไพล มีองค์ประกอบสำคัญ คือ Volatile oil, curcumin และมีสารในกลุ่ม phenylbutanoids ที่ให้ฤทธิ์ต้านการอักเสบ ใช้บรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อาการเคล็ดขัดยอกฟกช้ำ

ฟ้าทะลายโจร ใช้รักษาอาการเบื่ออาหาร ข้อควรระวังในการใช้ คือ อาจเกิดอาการปวดท้อง ปวดเอว เวียนหัว ซึ่งนั่นแสดงว่าเกิดอาการ แพ้ยา...ควรหยุดยา โดยเปลี่ยนไปใช้ยาอื่น และไม่ควรรับประทานติดต่อกันนาน เพราะเป็นยาเย็น จะทำให้มือและเท้าชาอ่อนแรง... มะแว้งเครือ หรือ มะแว้งต้น ใช้แก้ไอ ขับเสมหะ

ผศ.ดร.สุนีย์ จันทร์สกาวยังบอกต่ออีกว่า...ผู้ป่วยมะเร็งควรรับประทานผักพื้นบ้าน เช่น ผักที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ ใบชะพลู ผักแพว ใบยอ ผักกะเฉด ยอดแค สะเดา สะแล มะเขือพวง ขี้เหล็ก ใบเหลียง ผักแล้ว กระถิน ตำลึง ผักฮ้วน

ผักที่มีเบต้าแคโรทีนสูง ได้แก่ ใบย่านาง ผักแพว ตำลึง ยอดแค ใบกะเพรา ผักแว่น ใบแมงลัก ชะอม ฟักทอง ผักที่มีธาตุเหล็กสูง ได้แก่ ผักกูด ขมิ้นขาว ผักแว่น ใบแมงลัก ใบกะเพรา ยอดมะกอก กระถิน ชะพลู ขี้เหล็ก ผักแขยง

ผักที่มีวิตามินซีสูง ได้แก่ ดอกขี้เหล็ก ดอกและยอดผักฮ้วน มะรุม พริก ยอดสะเดา มะระขี้นก ผักหวาน ผักเชียงดา ผักขี้หูด ผักแพว

รศ.พภาณี ศิริสะอาด อาจารย์ผู้ร่วมโครงการ หนึ่งในทีมงานวิจัยสมุนไพรไทย กล่าวเพิ่มเติมว่า....การนำพืชผักมาให้ผู้ป่วยรับประทานได้อย่างเหมาะสมกับสภาพร่างกาย ก็เป็นวิธีการหนึ่งที่ควรใส่ใจ โดยเฉพาะผู้ป่วยมะเร็ง มักมีร่างกายซูบผอม เนื่องจากมีความรู้สึกหดรู่ ขาดกำลังใจ มีอาการอ่อนเพลีย รับประทานอาหารไม่ได้ หรือเบื่ออาหาร...จึงต้องปรับวิธีการปรุงอาหาร ทั้งการให้ผักสดปั่น ผักต้มปั่นและธัญพืชปั่น ซึ่งมีพืชผักหลายชนิดที่นำมาปั่นได้ เช่น มะเขือเทศ มะนาว ผักกาดหอม เมล็ดถั่ว เป็นต้น