



กรมแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

**DTAM NEWS**

**ข่าวเพื่อมวลชน**

www.dtam.moph.go.th  
Call Center 02 691 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

@DTAM

## กรมการแพทย์แผนไทยฯ ชู 2 สมุนไพร บำรุง และ พรหมมี บำรุงสมองผู้สูงอายุ เนื่องในวันอัลไซเมอร์โลก

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก แนะนำ สมุนไพร 2 ชนิด ได้แก่ บัวบก และ พรหมมี ช่วยบำรุงสมอง เพิ่มความจำ ป้องกันภาวะสมองเสื่อมที่เกิดจากโรคอัลไซเมอร์ในผู้สูงอายุ เนื่องในวันอัลไซเมอร์โลก

นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า วันที่ 21 กันยายน ของทุกปี เป็นวันอัลไซเมอร์โลก (World Alzheimer's Day) โรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's disease) เป็นโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและจากข้อมูลสถิติผู้สูงอายุ ปี 2565 ของกรมกิจการผู้สูงอายุ พบว่าประเทศไทยมีผู้สูงอายุจำนวนมากเกือบ 20% ของประชากรทั้งหมด ในทางการแพทย์แผนไทยมีการป้องกันและดูแลเพื่อลดภาวะที่อาจเกิดสมองเสื่อมโดยใช้สมุนไพร เช่น บัวบก พรหมมี ซึ่งมีรายงานการวิจัยออกมาสู่ตลาด และพืชสมุนไพรเหล่านี้นอกจากหาง่าย เพาะปลูกได้ง่าย ยังมีศักยภาพทางการตลาดที่สามารถนำมาศึกษาวิจัย และพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่สร้างรายได้ด้วย

ภาวะสมองเสื่อมจากโรคอัลไซเมอร์ เป็นปัญหาต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน และการเข้าสังคม ซึ่งการเกิดโรคนี้อาจมาจากปัจจัยหลายอย่าง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง รวมถึงปัจจัยด้านพันธุกรรม อาการเบื้องต้นที่ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักแสดงออกมา เช่น หลงลืม ถ้ามคำถามเดิมซ้ำๆ การรับรู้คลาดเคลื่อน ความจำแย่งลง เริ่มคิดอะไรซับซ้อนไม่ได้ มีความวิตกกังวลมากขึ้น ตื่นตกใจง่าย และ อาจมีอาการเปลี่ยนแปลงได้

ทางการแพทย์ การรักษาโรคอัลไซเมอร์มีทั้งการฝึกความจำ ทำกิจกรรมบริหารสมอง และการใช้ยาเพื่อการรักษา ในปัจจุบันถึงแม้ว่ายังไม่มียาที่จะรักษาให้หายขาดได้แต่ก็มีวิธีที่สามารถชะลอการเสื่อมของสมองได้ ศาสตร์การแพทย์แผนไทย จะส่งเสริมให้ประชาชนใช้สมุนไพรในการดูแลและป้องกันการเกิดโรคอัลไซเมอร์ ได้แก่ บัวบก และ พรหมมี ในส่วน **บัวบก หรือ ผักหนอก** ตามตำราการแพทย์แผนไทยที่มีสรรพคุณรู้จักทั่วไป ส่วนใหญ่จะใช้แก้ร้อนใน กระหายน้ำ แก้อาการอ่อนเพลีย และแก้ช้ำใน แต่ก็มีรายงานการศึกษาวินิจฉัยในส่วนของ สารสกัดบัวบกที่สามารถเพิ่มความจำและทำให้ผ่อนคลายได้ ดังนั้นจึงมีการแนะนำและส่งเสริมให้รับประทานบัวบก เพื่อบำรุงร่างกายและเสริมประโยชน์ทางด้านสุขภาพ ด้วยการรับประทานเป็นอาหาร เช่น การทำเมนูยำใบบัวบก หรือการนำไปบวบกเป็นผักเคียงเมนูน้ำพริก น้ำใบบัวบก นอกจากนี้ บัวบก ยังถูกนำไปผลิตเป็นยา และ ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ โดยในบัญชียาแห่งชาติด้านสมุนไพร ยาบัวบกจะถูกบรรจุ และมีสรรพคุณในการใช้เพื่อแก้ไข้ แก้ร้อนใน การใช้ยาบัวบกไม่ควรรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานาน ส่วนยาครีมบัวบกใช้สำหรับสมานแผล

นอกจากบัวบกแล้ว สมุนไพรพรหมมี หรือ ผักมึ เป็นสมุนไพรที่มีสามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพความจำ เนื่องจากในพรหมมีมีสารในกลุ่ม steroidal saponins ได้แก่ bacoside A และ bacoside B จากข้อมูลทางเภสัชวิทยา พบว่า พรหมมี มีสารออกฤทธิ์ที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของความจำและการเรียนรู้ ช่วยปกป้องเซลล์สมอง มีฤทธิ์ด้านความจำเสื่อม และลดความวิตกกังวลได้ ทางกรมการแพทย์อายุรเวทของอินเดีย ใช้เป็นสมุนไพรช่วยเพิ่มความจำ บำรุงสมอง ในด้านผลิตภัณฑ์ยาพรหมมี เป็นส่วนประกอบของยาเขียวประทานพิช ซึ่งเป็นหนึ่งในยาตำรับของตำราคัมภีร์แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์มีบันทึกไว้ 3 ตำรับ ได้แก่ ยาเขียวมหาพรหม ยาเขียวน้อย ยาเขียวประทานพิช ใช้สำหรับลดไข้ แต่มีข้อแนะนำเพื่อความปลอดภัยในการรับประทาน ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมและพอดี ไม่รับประทานติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวควรเฝ้าระวัง และ อยู่ในการควบคุมของแพทย์ แพทย์แผนไทย และ เภสัชกรอย่างใกล้ชิด

นายแพทย์ขวัญชัย กล่าวในตอนท้ายว่า สำหรับผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ควรจะควบคุมให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ และหมั่นตรวจสุขภาพเป็นประจำ ดูแลจิตใจให้เบิกบาน ไม่ซึมเศร้า หรือ วิตกกังวล ทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส และควรหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคอัลไซเมอร์ คือ ควรงดสูบบุหรี่ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และที่สำคัญต้องควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ดื่มน้ำมากๆ พักผ่อนให้เพียงพอ หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย หรือการใช้ยาสมุนไพร สามารถขอคำปรึกษาจากแพทย์แผนไทยในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐทั่วประเทศ หรือติดต่อโดยตรงที่กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก หมายเลขโทรศัพท์ 0 2149 5678 หรือ ช่องทางออนไลน์ที่เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/dtam.moph> และ ไลน์แอดกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก line @DTAM