

บทความ "ขมิ้นชัน"รักษาแผลในกระเพาะ ช่วยได้จริงหรือ?

นที น้อยเศรษฐี
แพทย์แผนไทย ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

รู้หรือไม่ DID YOU KNOW?



“ขมิ้นชัน”

รักษาแผลในกระเพาะ ช่วยได้จริงหรือ?



การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี



032-327-824
ต่อ 2275

โรคกระเพาะเป็นโรคที่พบได้บ่อยและหายได้ในระยะเวลาสั้นๆสำหรับคนที่มีอาการไม่รุนแรง ทำให้คนส่วนใหญ่มักไปซื้อยามารับประทานเอง และมีหลายๆคนที่เลือกใช้ ขมิ้นชัน เป็นอีกตัวเลือกในการรักษา แต่คุณเคยสงสัยไหมว่า “ขมิ้นชัน” สามารถช่วยได้มากน้อยแค่ไหน มีความปลอดภัยหรือเปล่า

ขมิ้นชัน เป็นสมุนไพรพื้นบ้านที่หาได้ง่าย มักถูกปรุงเป็นส่วนประกอบของอาหารต่างๆโดยเฉพาะอาหารพื้นบ้านภาคใต้ โดยมีสารสำคัญที่ชื่อว่า เคอร์คูมิน(Curcumin)และสารต้านอนุมูลอิสระอื่นๆ มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ บรรเทาอาการปวดเรื้อรังและช่วยให้ระบบย่อยอาหารเป็นปกติ อีกทั้งยังถูกบรรจุลงในรายการยาพัฒนาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ อีกด้วย

ปัจจุบันมีงานวิจัยขมิ้นชันที่เกี่ยวข้องกับการรักษาโรคแผลในกระเพาะอาหารเป็นจำนวนมาก ทั้งในหลอดทดลอง ในสัตว์ทดลองและงานวิจัยทางคลินิก จากการรวบรวมข้อมูลต่างๆที่น่าเชื่อถือพบว่า มีข้อมูลสนับสนุนที่ช่วยยืนยันคุณสมบัติการรักษาโรคกระเพาะของขมิ้นชัน ว่ามีฤทธิ์ในการป้องกันและเสริมการสมานตัวของแผลในกระเพาะอาหาร เมื่อได้รับยาในขนาดที่เหมาะสม และในทางตรงกันข้าม หากได้รับยาในปริมาณที่มากเกินไป อาจทำให้เกิดแผลในกระเพาะมากขึ้น จึงทำให้ไม่สามารถสรุปผลได้แน่ชัดถึงผลในการรักษาแผลในกระเพาะ

ดังนี้

สำหรับผู้สนใจรับประทานไขมันชั้นเพื่อรักษาแผลในกระเพาะจึงควรทราบข้อควรระวังบางประการ

- 1.การรับประทานไขมันที่ใช้ปรุงในอาหารค่อนข้างมีความปลอดภัย แต่ในบางรายอาจเกิดผลข้างเคียง เช่น ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียนศีรษะ
- 2.ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานไขมันชั้นในปริมาณมากๆ หรือความเข้มข้นสูง
- 3.หญิงตั้งครรภ์และสตรีที่ให้นมบุตร ควรระมัดระวังการใช้ เพราะยังไม่มีข้อมูลเพียงพอที่ยืนยันความปลอดภัยของการใช้ระหว่างตั้งครรภ์หรือเป็นอันตรายต่อทารกหรือไม่
- 4.ผู้ที่มีเลือดออกง่ายควรระมัดระวังการใช้เพราะไขมันชั้นมีฤทธิ์ลดการแข็งตัวของเลือด
- 5.สำหรับผู้ที่เป็นโรคหัวใจในถุงน้ำดีหรือกรดไหลย้อน การรับประทานไขมันชั้นอาจทำให้อาการแย่ลง
- 6.ผู้ที่มีภาวะขาดธาตุเหล็ก ควรรับประทานด้วยความระมัดระวัง เนื่องจากการรับประทานไขมันชั้นในปริมาณสูง อาจขัดขวางการดูดซึมของธาตุเหล็ก

สำหรับผู้สงสัยหรือไม่แน่ใจในการใช้ แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ เภสัชกรหรือแพทย์แผนไทย ก่อนการใช้ทุกครั้ง