



การรักษาทางเลือก เพื่อสุขภาพ

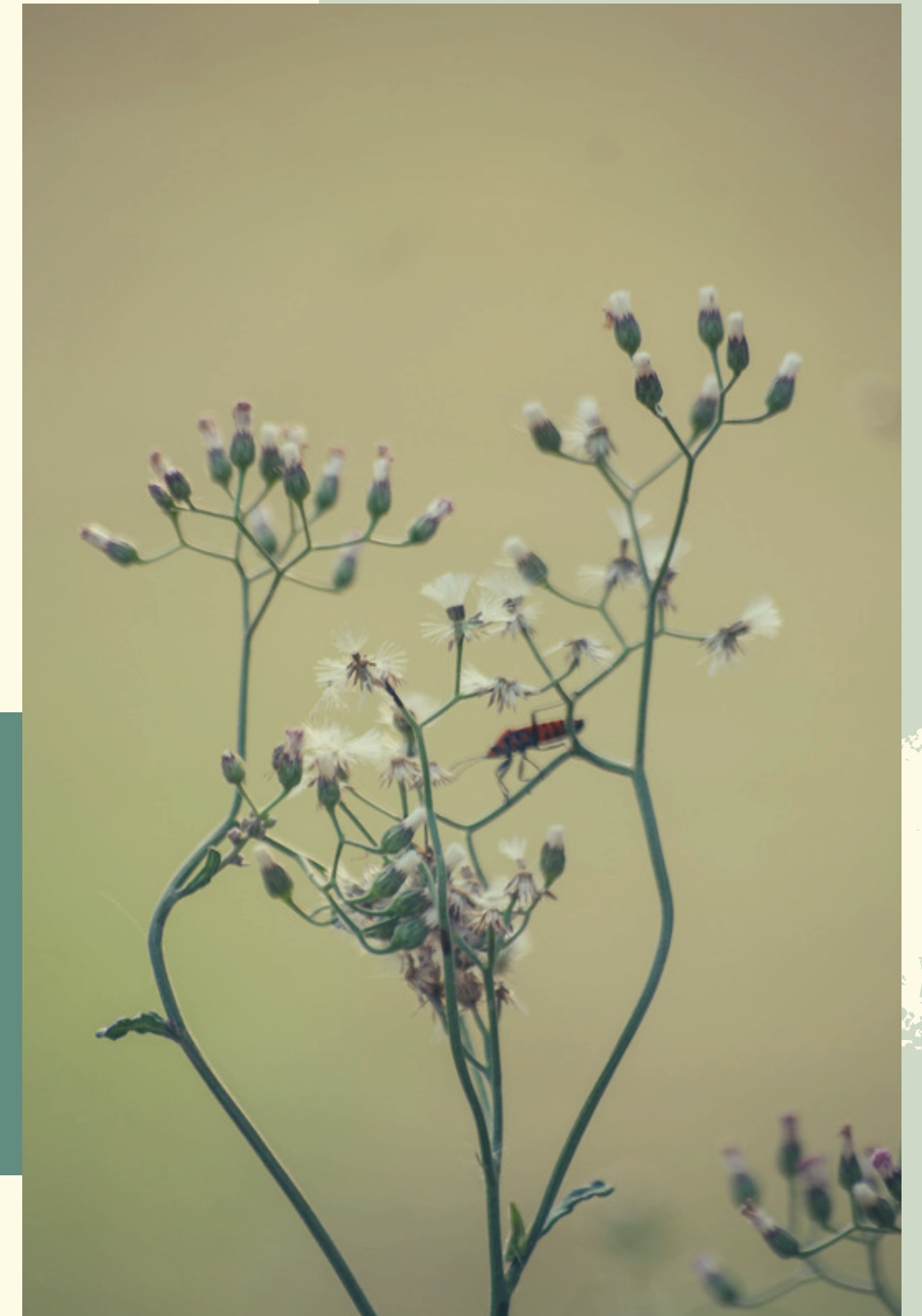
Thai Traditional Medicine

MENTAL HEALTH

แพทย์แผนไทย & การรักษาเล็กบุหรี

ยาสมุนไพรชาชงหญ้าดอกขาว

(*Vernonia cinerea* Less.)



1 Tobacco

รักษาอาการติดบุหรี่

อาการติดบุหรี่ หรืออยากสูบบุหรี่จนเป็นเหตุ
รบกวนการรักษา โดยรักษาด้วยยาสมุนไพร
(ชาชงหญ้าดอกขาว)

พัฒนาแนวทางเวชปฏิบัติทางแพทย์แผนไทย
CPG

ฉบับปรับปรุงปี พ.ศ. 2562



GOING ONLINE

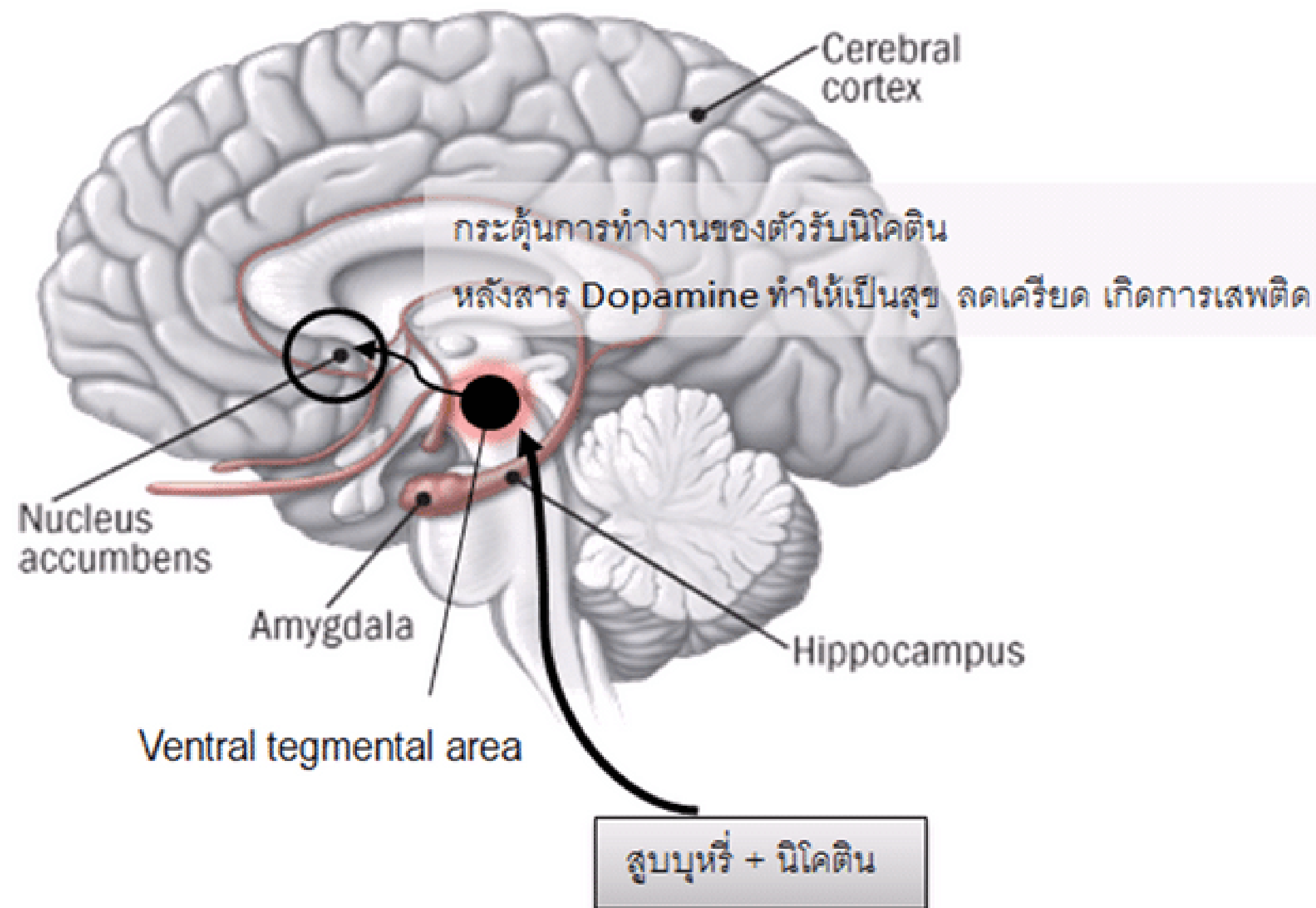
ทำไมต้องเลิกบุหรี่

มีการศึกษาในต่างประเทศ ถึงการใช้บุหรี่เป็นสาเหตุของ psychosis หรือไม่? พบว่าผู้ป่วยจิตเภทสูบบุหรี่ถึง 7,475 คน และไม่สูบบุหรี่ จำนวน 5,670 คน และพบว่าการสูบบุหรี่ทุกวันสัมพันธ์กับการเพิ่มความเสี่ยงของโรคจิตและเพิ่มความเสี่ยงก่อนอายุที่เริ่มเจ็บป่วยโรคจิตด้วย

การสูบบุหรี่ ส่งผลให้ Dopamine เพิ่มขึ้น จึงมีผลต่อประสิทธิภาพการรักษาของยาโรคจิตเภท บางชนิดได้

“

แผนภาพแสดงการออกฤทธิ์ที่ระบบประสาท



แผนภาพแสดงการออกฤทธิ์ที่ระบบประสาทของหญ้าดอกขาว



๑๑

การออกฤทธิ์ตามกลไกแพทย์แผนไทย

การสูบยาสูบหรือบุหรี ซึ่งมีรสเปื้อนเมา สูบด้วยการเผาไหม้ ส่งผลให้เกิดความร้อนในร่างกายมากขึ้น (ธาตุไฟในร่างกายกำเริบ) แสดงอาการได้แก่ บริเวณที่ความร้อนจากบุหรีไปสัมผัสจะเกิดอาการปากแห้งคอแห้ง ตาแห้ง แสบท้อง นิวและเล็บที่ถือบุหรีมีสีเหลือง

เมื่อไฟในร่างกายเพิ่มขึ้น ธาตุลมในร่างกายจะทำงานได้ขึ้น จะทำให้มีความสุข กระตือรือร้น คลายเครียดได้ขณะสูบ

เมื่อสูบบุหรีต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานร่างกายจะเริ่มปรับตัว และเกิดการเสพติดในปริมาณที่เพิ่มขึ้น ผู้ป่วยจะมีอาการฉุนเฉียว โกรธง่าย มีภาสะเครียดได้ง่าย (ธาตุไฟกำเริบ) วิตกกังวล กระสับกระส่าย ง่วงนอน กระวนกระวาน (ธาตุลมกำเริบ) เพราะเกิดการสูญเสียสมดุลของระบบควบคุมความร้อนในร่างกาย

การดูแลรักษาผู้ป่วยติดนิโคติน

แนวทางเวชปฏิบัติการแพทย์แผนไทย
TOBACCO USE DISORDER



จัดทำ CPG ต้นแบบ

นวัตกรรมการดูแลผู้ป่วยติดนิโคติน

ทบทวนวรรณกรรม
ทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้อง
การรักษาทางเลือกสำหรับการติดนิโคติน



แนวทางการทำ CPG

จัดทำ CPG ต้นแบบ

DESIGN PLANNING



- ทบทวนวรรณกรรมทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้องกับการรักษาทางเลือกสำหรับการติดนิโคติน
- วิเคราะห์ คัดเลือก และสังเคราะห์ข้อมูล ที่ทบทวนได้เพื่อประยุกต์เป็นแนวทางดูแลผู้ป่วยสำหรับโรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชชนครินทร์

• ประเมินผลแนวทางการรักษาทางเลือกและปรับปรุงอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ได้แนวทางที่มีประสิทธิภาพและความปลอดภัยสูงสุด

ใช้หลักการ PICO

การตั้งคำถามวิธีการรักษาโรคติดเชื้อ
ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย
ที่ ได้ผลมีอะไรบ้าง ?



๖๖ ตัวอย่างการตั้ง Topic

1.1 การรักษาโรคติดนิโคตินด้วยยาสมุนไพร

Background question ในประเทศไทยยาสมุนไพรรักษาโรคติดนิโคตินมีอะไรบ้าง

= หน้ำดอกขาว รากจืด โปรงฟ้า กานพลู มะนาว มะขามป้อม ผักกาดน้ำ

Foreground question ผู้ป่วยโรคติดนิโคตินได้รับยาสมุนไพรหน้ำดอกขาว เทียบกับผู้ป่วยที่ไม่ได้รับยา/ยาหลอก สามารถ ลดอัตราการเสพยาสูบได้หรือไม่ มีอาการไม่พึงประสงค์อย่างไร

PICO 1 P Patient = ผู้ป่วยที่ติดนิโคตินหรือติดยาสูบ

I Intervention = ยาสมุนไพร (หน้ำดอกขาวแบบชาชง/เม็ด/อื่นๆ , รากจืด)

C Comparator = ผู้ป่วยที่ไม่ได้รับยา/ยาหลอก

O Outcome = อัตราการเลิกนิโคตินได้สำเร็จ ความเป็นพิษ ปริมาณยา อาการอยากบุหรี่
อาการไม่พึงประสงค์ อาการข้างเคียง

Evidence

ชื่อยา/สมุนไพร	Comparison	ผลการศึกษา	Reference (ชื่อผู้วิจัย/ชื่อเรื่อง)	Quality of evidence
1. ชาชงหญ้าดอกขาว	ยาหลอก	CAR OR 1.99 95%CI =0.7-5.62 PAR OR2.20 95%CI= 0.79-6.00	ประสิทธิผลของหญ้าดอกขาวในการเลิกบุหรี่ <u>วิทยานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิต ภาควิชา</u> <u>เภสัชกรรมคลินิก บัณฑิตวิทยาลัย</u> <u>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</u>	moderate
2. หญ้าดอกขาวชนิดยา อมเม็ดแข็ง	ยาหลอก	PAR RR 1.40 95% CI: 0.69- 2.83 CAR RR=1.94, 95% CI: 0.74-5.07	ประสิทธิผลของยาอมเม็ดแข็งหญ้าดอกขาว ร่วมกับการให้คำปรึกษาโดยเภสัชกรต่ออัตรา การเลิกบุหรี่ (ศจย)	Low
3. ยาหญ้าดอกขาวชนิด แคปซูล	ยาหลอก	CAR OR 2.963 95%CI = 0.71-12.32 PAR OR 2.922 95%CI =0.89-9.51	การศึกษาประสิทธิผลของสมุนไพรหญ้าดอก ขาวชนิดแคปซูลในการเลิกบุหรี่ (ศจย)	Low
4. หญ้าดอกขาวชนิด แผ่นฟิล์ม	-	53% อยากบุหรี่ลดลง	การตั้งตำรับแผ่นฟิล์มสารสกัดหญ้าดอกขาว เพื่อใช้ในการอดบุหรี่	Very Low
5. ชาชงรางจืด	-	17 คน เลิกได้เด็ดขาด 8 คน ภายใน 1 ปี	รพ.บ้านนา	Very Low



ประสิทธิภาพและความปลอดภัยของยาบำบัดโรคเสพยาสูบ

ธีระพงษ์ ศรีศิลป์, 2014

ในการใช้หญ้าดอกขาวเป็นยาบำบัดโรคเสพยาสูบนั้น

ผลการศึกษาของสถาบันวิจัยในปี พ.ศ. 2552 พบว่าการใช้หญ้าดอกขาวแบบชาชงเป็นเวลา 14 วัน สามารถช่วยให้ผู้ป่วยเลิกยาสูบได้ร้อยละ 28.1 (กลุ่มตัวอย่าง 64 คน) อาการไม่พึงประสงค์ที่พบบ่อย ได้แก่ อาการปากและลิ้นชา ปวดศีรษะ ง่วงซึม คลื่นไส้ ปวดท้อง

และในปี พ.ศ. 2553 มีผลการศึกษาเพิ่มเติมว่าการใช้ชาชงหญ้าดอกขาวเพียงอย่างเดียว (กลุ่มตัวอย่าง 30 คน) หรือควบคู่กับการออกกำลังกาย (กลุ่มตัวอย่าง 28 คน) สามารถช่วยลดอัตราการสูบ ยาสูบลงได้ โดยผู้สูบยาสูบมีการสูบยาสูบลดลงร้อยละ 40-62.7

“

Think about it

RECOMMENDATION

ในผู้ป่วยโรคติดเชื้อโคตินแนะนำให้ใช้ยาสมุนไพร
หญ้าดอกขาวเพื่อลดอัตราการเสียชีวิต

ผลิตภัณฑ์ ชาชงหญ้าดอกขาว

แนวทางเวชปฏิบัติ (CPG)
การดูแลรักษาผู้ป่วยติดนิโคติน

การดูแลรักษาผู้ป่วยติดนิโคติน

แนวทางเวชปฏิบัติการแพทย์แผนไทย
TOBACCO USE DISORDER

โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์.





ชาชงหญ้าดอกขาว

เอกสารกำกับยา

ส่วนประกอบ : ตัวยา 2 กรัม / 1 ซองยา

วิธีใช้ : รับประทานครั้งละ 1 ซองยา/2 กรัม

ชงน้ำร้อน 120-200 มล. วันละ 3-4 ครั้ง

สรรพคุณ : ลดความอับากบุหรี

ข้อควรระวัง : ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยโรค

หัวใจ และโรคไต เนื่องจากมีโพแทสเซียมสูง

อาการไม่พึงประสงค์ : ปากแห้ง คอแห้ง

Preparation: Infusion: Vernonia cinerea L.J. Less. (COMPOUND)

Composition : in 2 g/ sachet

Indication : Smoking cessation treatment.

Direction : Immerse 1 sachet in a cup of hot water 120-200 ml 3-4 times daily



ยาแผนโบราณ

ทะเบียนยาเลขที่ 0418/50

ครั้งที่ผลิต 05/19

วันที่ผลิต 17/05/19 วันที่หมดอายุ 05/22

ใช้เฉพาะโรงพยาบาล

ผลิตโดย บริษัทสมุนไพรไทยดี จำกัด
18 ม.16 ต.นิเวศน์ อ.อ.วิบูลย์ จ.ร้อยเอ็ด 45100
โทร.0 4351 28377,0 4351 5451

ขนาดบรรจุ
10 ซอง 20 กรัม



จัดทำหน่วยโดยโรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชชนกรินทร์

176 หมู่ 3 ตำบลหนองน้ำใส อำเภอวังน้ำเย็น จังหวัดสระแก้ว 27160

โทร 037-262994-8 โทรสาร 037-262999

<https://www.facebook.com/jvsakaeo>



แนวทางการรักษา

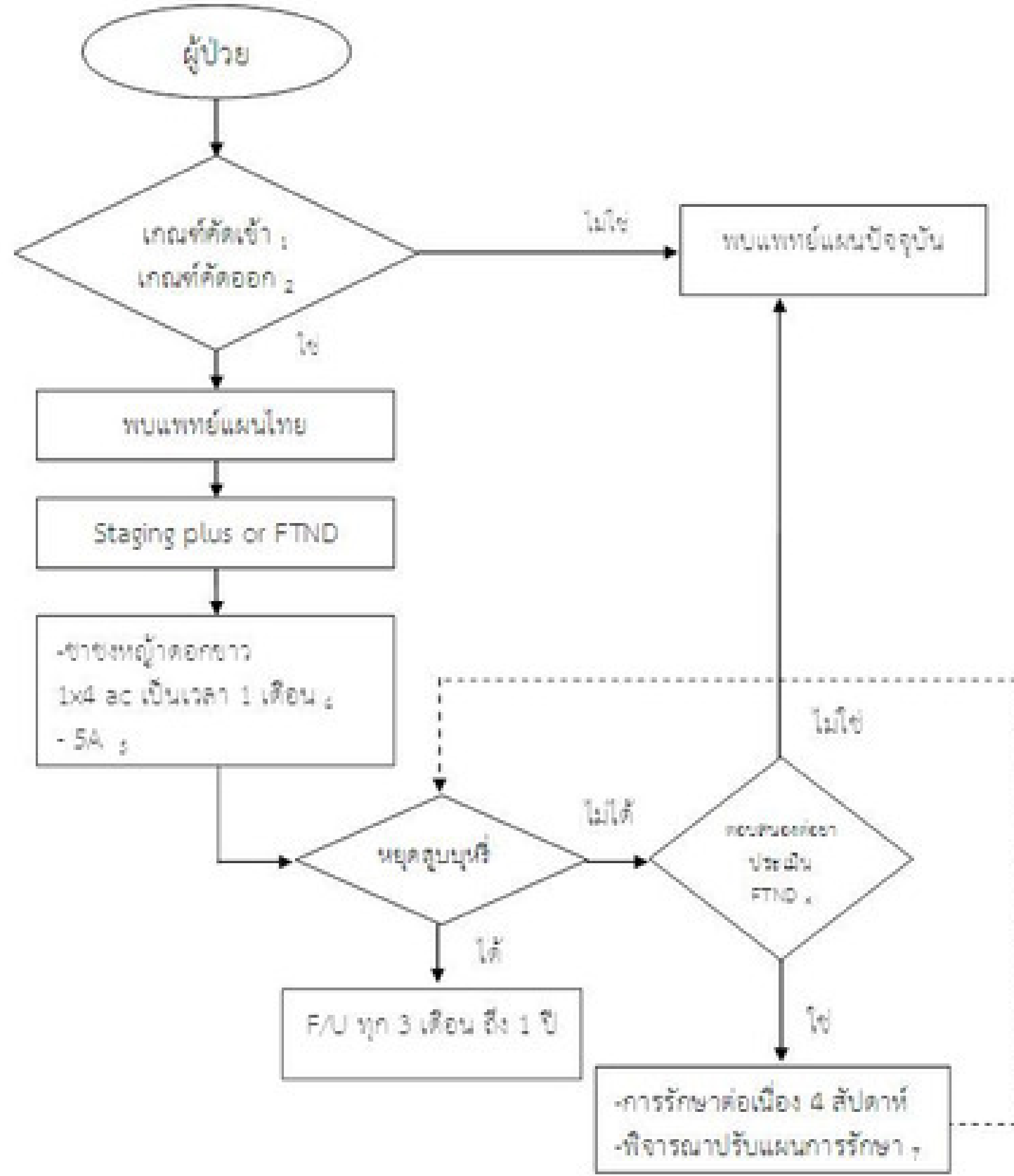
วิธีใช้ยาและติดตามผล

วิธีการใช้ 1 ชอง (ขนาด 2 กรัม)/น้ำ 150 ml.

รับประทานก่อนอาหาร วันละ 4 ครั้ง (เช้า-กลางวัน-เย็น-ก่อนนอน)

แผนภูมิแนวทางการปฏิบัติ การดูแลรักษาผู้ป่วยติด นิโคติน

“





ประสบการณ์

การดูแลรักษาผู้ป่วยสูบบุหรี่

ผล การรักษา

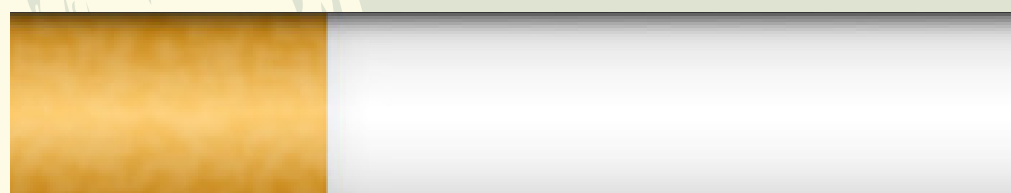
จำนวนผู้ป่วยที่หยุดสูบบุหรี่ได้ (คน)

33.3%

หยุดสูบบุหรี่ หมายถึง ไม่สูบ
เลยใน 1 วันมากกว่า 1 เดือน
แต่ยังไม่ครบ 1 ปี



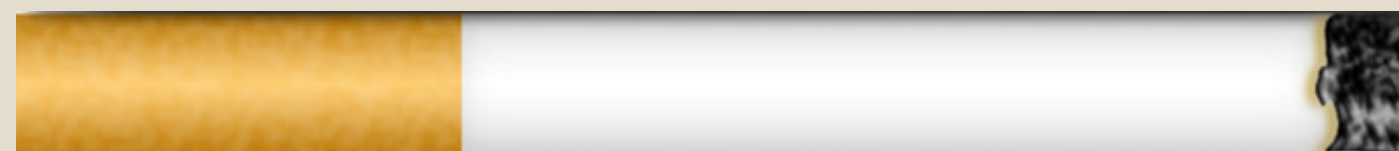
20



10

ผล การรักษา

จำนวนมวนเฉลี่ยต่อวัน(มวน)

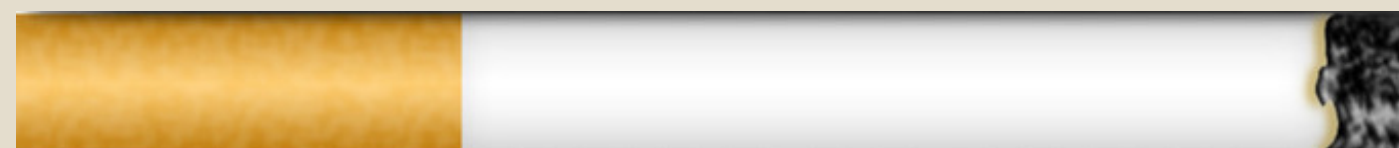


15.32



6.36

คะแนนการติดนิโคติน (FTND)



5.19



2.54

ค่าเฉลี่ยคะแนนFTND ก่อนการรักษาเท่ากับ 5.19 คะแนน หลังการรักษาเท่ากับ 2.54 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของค่าเฉลี่ยคะแนนFTND ระหว่างก่อนการรักษาและหลังการรักษาพบที่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P\text{-value} < 0.05$ (0.001)



เผื่อระวังความเสี่ยง

เกิดขึ้นแล้ว

ยังไม่เกิดขึ้น

ติดตามและ
เฝ้าระวังหากมี
การใช้ยาที่ต้อง
เฝ้าระวัง

ติดตามและเฝ้าระวัง
ในกรณีที่มีการใช้ยา
ร่วมกัน โดยติดตาม
ร่วมกับฝ่าย
เภสัชกรรม มีการ
ประสานกันหากพบ
ยาที่เฝ้าระวัง

ผลข้างเคียงจากการใช้ยาสมุนไพร
ร่วมกับยาแผนปัจจุบัน

จัดทำคู่มือ
การใช้ยา
สมุนไพร

จัดทำคู่มือการใช้
ยาที่มีความเสี่ยง
หรือผลข้างเคียง
ในการใช้ร่วมกับ
ยาแผนปัจจุบัน

ความเสี่ยง
ที่ยังไม่เกิดขึ้น

ผลข้างเคียงที่พบ

ปากแห้ง คอแห้ง 2 ราย

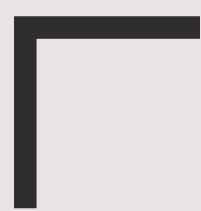
ส่งปรึกษาเภสัชกรคัดกรองผลข้างเคียง



เลิกลบบุรี

การรักษาอื่นๆ

นอกจากการใช้ยา



การศึกษาที่น่าสนใจ

การนวดกดจุด ลดบุหรี่

ฝ่าเท้าและมือ

นวดเท้าเลิกบุหรี่

“ทางเลือกใหม่”

>> เลิกบุหรี่ด้วยวิธีการนวดกดจุดสะท้อนเท้า <<

สสส. สนับสนุนให้ประชาชนเข้าถึง
การเลิกบุหรี่ด้วยช่องทางต่างๆ โดยการ
นวดกดจุดสะท้อนเท้า เป็นทางเลือกหนึ่งที่
ประชาชนในพื้นที่ต่างจังหวัด สามารถ
เข้ารับการบริการได้ที่โรงพยาบาลส่งเสริม
สุขภาพตำบล (รพ.สต.)

5 จุดหยุดบุหรี่

- จุดสะท้อนที่ 1** ด้านบนนิ้วโป้งที่ติดกับนิ้วชี้ จุดนี้จะสะท้อนไปที่สมองใหญ่
- จุดสะท้อนที่ 3** โคนด้านในของนิ้วโป้งที่ติดกับนิ้วชี้ จุดนี้จะสะท้อนไปที่สมองเล็ก (ความจำ)
- จุดสะท้อนที่ 4** ในสี่เหลี่ยมด้านนอกทั้งบนและล่างของนิ้วโป้ง จุดนี้จะสะท้อนไปที่ต่อมใต้สมอง
- จุดสะท้อนที่ 6** ด้านข้างด้านนอกของนิ้วโป้ง จะสะท้อนไปที่จุก
- จุดสะท้อนที่ 48** จะสะท้อนไปที่ลำคอ ก่อหายใจ นวดจากกลางเท้าไปหาปลายนิ้ว



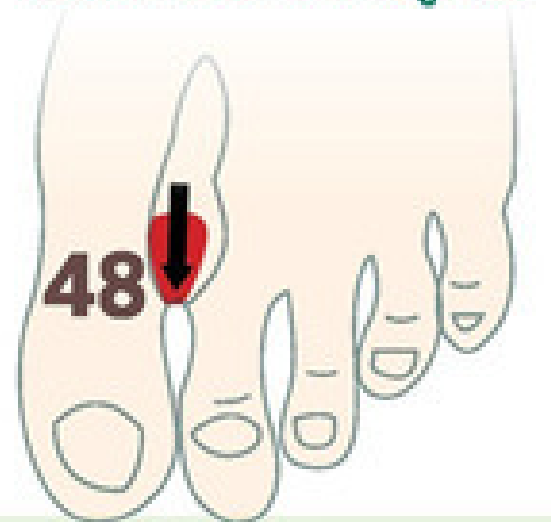
ที่มา : โครงการพัฒนารูปแบบช่วยเลิกบุหรี่ด้วยวิธีการนวดกดจุดสะท้อนเท้า สสส.



นวดจุด 1, 3, 4, 6 และ 48

จุดละ 40 ครั้ง

นวดลงตามทิศทางลูกศร





นวดเท้าเลิกบุหรี่

เมื่อนวดกดจุดสะท้อนเท้าต่อเนื่อง

30% เลิกบุหรี่ได้

- 30.3% นวดและติดตามต่อเนื่อง 10 วัน
- 30.0% เมื่อติดตามต่อเนื่อง 1 เดือน
- 27.5% เมื่อติดตามต่อเนื่อง 3 เดือน
- 27.6% เมื่อติดตามต่อเนื่อง 6 เดือน

70% ลดปริมาณการสูบ (จาก 14.8 มวน เหลือ 6.47 มวน)



ผลดีต่อผู้สูบ

- : ไม่อยากสูบ สูบแล้วรู้สึกเหม็น รสชาติขม
- : เลิกสูบสำเร็จ แดมบอกต่อเพื่อนนักสูบ
- : ช่วยควบคุมความดันและเบาหวานได้



ที่มา : โครงการพัฒนารูปแบบช่วยเลิกบุหรี่
ด้วยวิธีการนวดกดจุดสะท้อนเท้า สสส.





「**นวดฝ่ามือลดบุหรี่**」

วิทยานิพนธ์ (พย.ม.)--จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552

ผลของการนวดกดจุดสะท้อนในโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ต่ออาการถอนนิโคตินของเจ้าหน้าที่ในวิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล

กลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการ การเลิกสูบบุหรี่

ควบคุม

กับกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการ เลิกสูบบุหรี่ร่วมกับ การนวดกดจุดสะท้อน

ทดลอง

ผลการวิจัย

- คะแนนเฉลี่ยอาการถอนนิโคตินของกลุ่มทดลองในระยะก่อนหยุดสูบบุหรี่ หลังหยุดสูบบุหรี่วันที่ 1 หลังหยุดสูบบุหรี่วันที่ 2 หลังหยุดสูบบุหรี่วันที่ 3 และหลังหยุดสูบบุหรี่วันที่ 7 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- คะแนนเฉลี่ยอาการถอนนิโคตินของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าควรนำการนวดกดจุดสะท้อนซึ่งเป็นการพยาบาลแบบผสมผสาน มาใช้ร่วมกับโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่เพื่อบรรเทาอาการถอนนิโคติน

๒๕๖๒

Thai Traditional Medicine

ขอบคุณค่ะ

กลุ่มงานการแพทย์แผนไทย