

สรุป Clubhouse “นมแม่” EP๓๘/๔

“แม่ท้องแม่ให้นม นมแม่ & การเลี้ยงดูลูกเล็ก กับโควิด”

Update อาหาร ยากลุ่มสมุนไพร วิตามิน ป้องกันรักษา โควิด อะไรจริงไม่จริง

๑๘ พ.ย. ๒๕๖๔

โดย

- นพ.ธิตี แสงธรรม รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข
- ดร.ภญ. ผกากรอง ขวัญข้าว ผช.ผอ. ด้านการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร รพศ เจ้าพระยาอภัยภูเบศร
- ผศ.พญ.อรพร ดำรงวงศ์ศิริ หัวหน้าสาขาวิชาโภชนาวิทยาภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

Moderator : คุณลอร่า-ศศิธร วัฒนกุล ศ.คลินิก พญ.ศิราภรณ์ สวัสดิ์ทวี และ อจ.สง่า ตามาพงษ์

๑.สมุนไพรอะไรบ้างในปัจจุบัน ที่สามารถป้องกัน การติดเชื้อโควิดได้

ปัจจุบันในประเทศไทย ยังไม่มีสมุนไพร ที่จะประกาศว่าใช้เพื่อป้องกันการติดเชื้อโควิดได้ เพราะยาสมุนไพรที่จะใช้ป้องกันได้ หมายถึง ถ้าเราเกิดได้รับเชื้อโควิดแล้วกินยาสมุนไพรนั้นๆ ยาจะสามารถป้องกันไม่ให้เชื้อโควิดเข้าเซลล์เราได้ ในประเทศเรายังไม่มียาที่มีประสิทธิภาพแบบนี้ได้ สำหรับฟ้าทะลายโจรเป็นยาสมุนไพร ที่ใช้ในการรักษา ด้วยกลไกอื่น จากการวิจัยพบว่า ไม่สามารถป้องกันเชื้อไวรัสเข้าเซลล์ร่างกายเราได้ จึงไม่ได้ใช้เพื่อการป้องกัน อย่างไรก็ตาม กรณีแม่ท้อง ก็ไม่สามารถใช้ฟ้าทะลายโจร เพื่อรักษาโควิด ได้เพราะจะมีผลต่อการเกิดปัญหาในลูก เช่น เกิดความพิการได้ กระทบชาย (เชื้อที่ถูกต้องคือ กระทบหญิง) ปัจจุบันก็อยู่ในขั้นตอนการศึกษาและทดลองใช้เป็นยารักษาเช่นเดียวกับฟ้าทะลายโจร

แต่ถ้าเราพิจารณา การมีระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง จะมีผลช่วยป้องกันการติดเชื้อโควิดได้ ก็พบว่า มีสมุนไพรไทยหลายชนิดที่มีฤทธิ์ในการช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ต้องใช้ในลักษณะของการรับประทานเป็นอาหาร ไม่สามารถเฉพาะเจาะจงลงไปได้ว่าชนิดใดสามารถป้องกันการติดเชื้อได้

งานวิจัยในต่างประเทศพบว่าอาหารหลายๆ ชนิดมีผลทำให้ลดความรุนแรงของอาการเมื่อติดเชื้อโควิด-๑๙ ได้ โดยมีผลการศึกษาพบว่า ผักในกลุ่มผักกาด อาทิ กะหล่ำปลี บล็อกโคลี่ ผักกาดขาว มีสาระสำคัญในการต้านการอักเสบ ลดความรุนแรง และยังพบว่าช่วยต้านพิษของ PM๒.๕ได้ด้วย

การกินอาหารไทยที่มีพืชผักเครื่องเทศสมุนไพรเป็นประจำ จึงเป็นผลดีในการช่วยให้ร่างกายมีระบบภูมิคุ้มกันที่ทำงานได้ดีขึ้นได้

๒.วิตามิน C วิตามิน D และZinc(สังกะสี)ป้องกันโควิดได้จริงไหม

วิตามิน C วิตามิน D Zinc(สังกะสี) ทั้ง ๓ ตัวมีเกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย จึงมีคนให้ความสนใจศึกษากันมากกว่าจะสามารถช่วยป้องกันและรักษาโควิด-๑๙ ได้หรือไม่

วิตามิน C ยังไม่มีการศึกษาใดที่บอกว่า กินวิตามิน C จะลดโอกาสการติดเชื้อลงได้อย่างชัดเจน การกินไปมากๆ ก็ไม่จำเป็น ควรกินอาหารที่มีวิตามินซี เช่น ผักผลไม้ ที่หลากหลาย จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารมาช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันได้ดีกว่า สำหรับประเด็น วิตามิน C ป้องกันหวัด ก็ยังไม่มีคำตอบว่าใช้ร่างกายของเราต้องการวิตามิน C แค่ ๗๐-๙๐ มิลลิกรัมต่อวัน ที่มีขายในท้องตลาดหลายยี่ห้อ มีปริมาณมาก

เกินไป กินเข้าไปร่างกายก็จะขับออก ควรฝึกการได้กินผักผลไม้สด สม่ำเสมอ และ วิตามินซีมีมากในผลไม้ เช่น ฝรั่ง ส้ม เป็นต้น ผลไม้ที่ไม่มีรสเปรี้ยวก็มีวิตามินซีสูงได้ และผักต่างๆ เช่น ถั่วงอก และคะน้า เป็นผักมี วิตามิน C สูงมาก โดยทั่วไป ถ้าได้รับผักสด และกินผลไม้เป็นอาหารว่าง ทุกมื้อจะไม่น่าขาดวิตามิน C ใน ประเทศไทย แนะนำให้กินผักและผลไม้ ๔๐๐ กรัมต่อวัน หรือประมาณ ๔-๖ ทัพพีต่อวัน

วิตามิน D โดยทฤษฎี วิตามินดี มีความเกี่ยวข้องกับการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีการศึกษาที่บอกได้ชัดเจนว่า วิตามิน D ป้องกันโควิดได้ เพราะการติดเชื้อนั้นมีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ไม่มีหลักฐานว่ากินแล้วจะทำให้ไม่ติดโควิด แต่มีการนำวิตามิน D ไปเสริมกับยาต้านไวรัส พบว่าได้ผลบ้างในบาง รายที่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอาการไม่รุนแรงมาก แต่ในแง่ของการป้องกันยังไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่ ชัดเจน

ส่วนวิตามิน D๒ และ D๓ แตกต่างกันแค่แหล่งที่มา วิตามิน D๒ คือวิตามินดีที่ได้จากอาหารประเภท พืช วิตามิน D๓ มีแหล่งที่มาจากเนื้อสัตว์ รวมถึงการสังเคราะห์ที่ชั้นใต้ผิวหนัง แต่ไม่ว่าตัวไหนเมื่อเข้าไปใน ร่างกายก็ต้องผ่านกระบวนการของตับ-ไตถึงจะทำงานได้ แล้วก็ได้ผลเหมือนกัน ไม่จำเป็นต้องใช้ D๓ ที่มี ราคาแพงและหายากกว่า

ปัจจุบันจากการศึกษาพบว่าคนไทยขาดวิตามิน D มากขึ้นจากพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป ออกแดดน้อยลง กิจกรรมกลางแจ้งลดลง ทำให้ขาดวิตามิน D ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการรับวิตามิน D จากแสงแดดคือ ๑๐.๐๐-๑๕.๐๐ น. โดยใช้เวลา ๓๐ นาทีต่อครั้ง สังเกตง่ายๆ ถ้าเงาของเราสั้นกว่าตัวเอง ช่วงนั้นการ สังเคราะห์วิตามิน D ก็จะมีประสิทธิภาพมากที่สุด นอกจากแสงแดด วิตามิน D ก็ยังมีในอาหารทั่วไป โดย พบว่ามีอยู่ในปลาแซลมอน และปลาทะเลตามธรรมชาติทั้งหลาย

Zinc(สังกะสี) เป็นแร่ธาตุที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการสารต้านอนุมูลอิสระ มีผลช่วยลดกระบวนการ อักเสบของร่างกาย นับว่าช่วยเสริมการทำงานของเซลล์ภูมิคุ้มกันในร่างกาย เช่นเดียวกันยังไม่สามารถสรุปได้ ว่าจะช่วยป้องกันการติดเชื้อโควิด อาหารที่มีสังกะสีก็จะอยู่ในเนื้อสัตว์สีแดงหรือว่าหอย หรือในไข่ก็พอได้

การกินอาหารที่หลากหลาย ทานผักสีเขียว สีส้ม สีแดง เป็นประจำ ก็จะทำให้ร่างกายได้รับแร่ธาตุและ วิตามินเหล่านี้เพียงพออยู่แล้วตามธรรมชาติ สำหรับแม่ท้องแม่ให้นม มีการให้วิตามินรวมให้อยู่แล้ว และ สำหรับ วิตามิน D บางที่มีการให้ประจำ แต่สำหรับ Zinc ยังไม่ได้มีการให้เป็นประจำ ต้องปรึกษาแพทย์ผู้ดูแล

๓.กินอาหารเป็นยา เสริมภูมิคุ้มกันต้านโควิด

การกินอาหารให้ครบถ้วน หลากหลาย ตามหลักธงโภชนาการจะทำให้เราได้สารอาหารและวิตามิน แร่ธาตุต่างๆ ครบถ้วน อาทิ ในกลุ่มผัก แนะนำให้กิน ๔๐๐ กรัมต่อวัน หรือประมาณ ๔-๖ ทัพพีต่อวัน (ถ้าเป็น ผักสดจะประมาณ ๒ เท่า) ใช้ได้ทั้งคนปกติและหญิงตั้งครรภ์-ให้นม โดยเฉพาะแม่ให้นม-ตั้งครรภ์จะสามารถ กินได้มากกว่าคนอื่นๆเพิ่มไปได้อีก ๒๐% เพื่อส่งสารอาหารและพลังงานผ่านไปให้ลูก การกินอาหารที่มีผัก ผลไม้และสมุนไพรเครื่องเทศ ประจำจะช่วยในการสร้างเสริมภูมิคุ้มกัน แต่ไม่สามารถกินเพื่อป้องกันได้

คนไทยกินสมุนไพรในรูปของอาหารมานาน แต่ในระยะหลังมีมีงานวิจัยมากขึ้น แต่ยังไม่ตอบโจทย์การ กินเพื่อต้านโรค กะชาย ชิง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด เป็นการกินแบบผสมผสาน ทำให้เราเจริญอาหาร อย่างพริกมี สารต้านอนุมูลอิสระ มีสมุนไพรในอาหารหลายๆ ตัว ที่ออกฤทธิ์ในการสร้างและกระตุ้นภูมิคุ้มกันในระดับหนึ่ง

ในต่างประเทศมีการศึกษาพบว่า โหระพา-กระเพรา มีส่วนเพิ่ม innate immunity หรือภูมิคุ้มกันแต่ กำเนิด ล่าสุดครอบคลุมไปถึงกลุ่มพืชผักสวนครัวเกือบทุกชนิด รวมไปถึงตะไคร้ การกินผสมรวมกับอาหารอื่นๆ ให้คุณค่าของการเสริมภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายแข็งแรง เพื่อป้องกันท้องอืดท้องเฟ้อ เมนูอาหารที่มีเนื้อสัตว์จะ

ใส่เครื่องเทศเยอะ เพราะเครื่องเทศจะมีส่วนช่วยย่อย ช่วยขับลม ให้ไหลเวียน ดูดซึมอาหารได้ดีมีประสิทธิภาพมากขึ้น

องค์ความรู้ ภูมิปัญญา การกินอยู่ของไทย ของปู่ตายาย เหมือนการทำวิจัยระยะยาว รอการพิสูจน์ที่เป็นรูปธรรมตามหลักวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ ก็คงยังสร้างความมั่นใจ

สมุนไพรไม่ใช้กินแล้วจะไม่เป็นโรค แต่การกินสมุนไพรจะทำให้ภูมิคุ้มกันของเราแข็งแรงขึ้น สมุนไพรจะช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน และภูมิคุ้มกันเป็นกลไกสำคัญในการจัดการโควิดได้ดีขึ้น

๔. กระจายข่าวรักษาโควิด-๑๙ ได้จริงไหม

การศึกษาและวิจัยพบว่าในกระชายขาวมีสารสำคัญคือ Panduratin A กับ Pinostrobin ที่มีฤทธิ์ยังยั้งการเติบโตของไวรัสได้ แนวโน้มมีความเป็นไปได้สูงในเรื่องของการรักษา และให้ผลดีกว่าฟ้าทะลายโจร แต่ยังคงรอผลการทดลองในขั้นตอนต่อไป กระชายขาวทานเป็นอาหารได้ แต่ทานเพื่อรักษาไม่ได้ เพราะปริมาณที่ใช้ในการสกัดค่อนข้างมาก ที่มีในขายท้องตลาดทั้งหมดในปัจจุบันทำได้แค่กระตุ้นภูมิคุ้มกันเท่านั้น ไม่มีผลต่อการรักษา

๕. สมุนไพรที่ห้ามใช้ในแม่ท้อง-แม่ให้นม

ฟ้าทะลายโจร มีผลกับพัฒนาการของทารกในครรภ์ของสัตว์ทดลอง ทำให้แท้ง ส่วนกระชายยังไม่มีการศึกษา แต่ควรใช้ข้อมูลทั้ง ๒ ด้านคือวิทยาศาสตร์และแบบดั้งเดิม สมุนไพรอะไรที่มีฤทธิ์ร้อน-ขับลม เข้าข่ายจะทำให้แท้งได้ โดยสมุนไพรที่มีรสร้อนจะห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ อย่างขิง นั้นมีรสร้อนน้อยกว่ากระชาย ขิงมีงานวิจัยว่าใช้ในคนท้องได้แก่แพ้ท้อง ใช้ในแม่ให้นมได้ทำให้น้ำนมเพิ่มขึ้น แต่ ๑ วัน กินขิงผงได้ไม่เกิน ๑ รัม สมุนไพรอื่นๆ ในปัจจุบันไม่แนะนำให้ใช้ในแม่ท้อง-แม่ให้นม ยกเว้น ขิง ที่ใช้ได้เพราะมีความหวาน และมีฤทธิ์บำรุงปอด

การรักษาอาการจากโควิดที่ไม่รุนแรงมากเช่น เจ็บคอ มีน้ำมูก มีไข้ สามารถใช้ภูมิปัญญาโบราณของไทยในการรักษาได้และได้ผลดี เช่น มีเสมหะที่คอ ต้มน้ำมะขามป้อมเจือจางกิน หรือกวาดคอเอาเสมหะออก มีน้ำมูกใช้หอมแดงทุบทำลูกประคบสูดดม มีไข้อ่อนๆ ใช้ใบมะนาวต้มน้ำเอาชุน้ำเช็ดตัว

๖. ภูมิคุ้มกันที่มีมาแต่กำเนิด ต่างจากภูมิคุ้มกันที่ได้จากวัคซีนยังไง

คนทุกคนจะมีภูมิคุ้มกันแต่กำเนิดเป็นเหมือนรั้วของร่างกาย เช่น ผิวหนังก็เป็นด่านแรก ป้องกันเชื้อเข้าตัว พอเชื้อเข้าตัวได้ร่างกายก็จะมีกลป้องกันตัว แบ่งง่ายๆ เป็น ๒ ด่าน

ด่านแรกคือ พวกเม็ดเลือดขาวสู้กับเชื้อโรค เวลาสู้กันก็เกิดการหลั่งสารต่างๆ เป็นขบวนการอักเสบเกิดขึ้น

ด่านที่สอง ร่างกายก็จะเกิดการจดจำว่าเคยต่อสู้กับเชื้อแล้ว จะมีเม็ดเลือดขาว ทำหน้าที่จำ เคยเจอเชื้อแล้ว ถ้าเข้ามาอีกเม็ดเลือดขาวก็จะหลั่งสารในขบวนการอักเสบมาจัดการเชื้อ เป็นพวก immunoglobulin

ถ้าถามว่า ภูมิคุ้มกันแต่กำเนิด ต่างจาก ภูมิคุ้มกันจากวัคซีน แต่กำเนิด เป็นเรื่องของกลไก การสร้างภูมิคุ้มกัน

ภูมิคุ้มกันจากวัคซีน เป็นเรื่องของหลังได้ เชื้อจากโคโรนา ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันอย่างไร

การฉีดวัคซีน เป็นการให้เชื้อโรค เช่น โควิด ที่ทำให้หมดฤทธิ์แล้ว เข้าร่างกาย (acquired infection) ระบบภูมิคุ้มกัน ก็ทำหน้าที่ สร้างภูมิคุ้มกันต่อเชื้อ

วัคซีนโควิด ปัจจุบัน เป็นวัคซีน ที่ รองรับ เชื่อ ในยุค แรกๆคือ อู่ฮั่น ยังมีประสิทธิภาพไม่เต็มที่ในการป้องกัน และเมื่อมี variant มาก เลยเจอปัญหา ไม่สามารถ ป้องกันได้เต็มที่

จึงยังพบว่าคนที่ฉีดวัคซีนแล้วยังติดเชื้อ ก็อาจจะเกิดขึ้นจากภูมิคุ้มกันที่ เกิด ขึ้นเพื่อต่อสู้กับเชื้อ ทำงานไม่ได้ดี

การแพร่ระบาดของโควิดตั้งแต่เริ่มแรกมาจนถึงปัจจุบัน มีการเปลี่ยนแปลงไปเยอะมาก เชื่อมีความรุนแรงมากขึ้น ต้องใช้ยาที่มีขนาดที่เพิ่มสูงขึ้น ดังนั้นอย่านิ่งนอนใจหรือเชื่อในเครื่องมือใดเครื่องมือหนึ่ง พยายามให้ใช้เครื่องมือที่มีอยู่ในการดูแลสุขภาพให้ปลอดภัย ใช้เครื่องมือที่หลากหลาย อย่าไปเชื่อว่าจะมีวิธีการใดวิธีการหนึ่งที่ดีที่สุดในการจัดการ เพราะถึงแม้ในขณะนี้เราจะมีและฉีดวัคซีนแล้วก็ยังไม่สามารถควบคุมการระบาดได้ดี

๗. ยาสมนไพรแพทย์แผนจีนรักษาโควิดได้จริงไหม

ปัจจุบันมียาแผนจีนหลายชนิดที่ในประเทศจีนประกาศให้เป็นการให้เพื่อป้องกันและรักษา แต่ในประเทศไทยได้อยู่ในระหว่างการศึกษา ยาจีนมีส่วนผสมของสมุนไพรมากมาย ชนิด และมีการนำฟ้าทะลายโจรมาใช้ด้วย โดยการพัฒนาเป็นยาฉีดเพื่อรักษาผู้ป่วยที่มีภาวะปอดอักเสบ ประเทศจีนใช้ในการรักษาและบอกว่าการป้องกันได้

๘. อย่าเพิ่งเชื่อเรื่องสมุนไพรมะเขือให้ชัวร์ที่ DTAM

เรื่องสมุนไพรมากมาย ในการป้องกันและรักษาโควิด-๑๙ เพื่อความมั่นใจและความปลอดภัยในการทำงาน ซึ่งปัจจุบันยังไม่มีสมุนไพรมะเขือที่ใช้ในการป้องกันโควิด -๑๙ ได้ ยกเว้น ในการรักษาโดย ฟ้าทะลายโจร และกระชายขาวที่ก็ยังอยู่ในขั้นตอนการศึกษาและวิจัย เพื่อความมั่นใจและการใช้งานอย่างปลอดภัยสอบถามข้อมูลได้ที่ กรมการแพทย์แผนไทย โทร. ๐๒-๕๕๑-๗๐๐๗, ๐๖๕-๕๐๔-๕๖๗๘, เว็บไซต์

<https://www.dtam.moph.go.th/> และ Line @DTAM

สรุป

๑. ยังไม่มีสมุนไพรมะเขือที่มีฤทธิ์ในการป้องกันฟ้าทะลายโจรใช้รักษาได้ แต่ไม่ใช่ในคนท้อง กระชายขาว กำลังอยู่ในขั้นตอนของการศึกษาและมีความเป็นไปได้สูงในเรื่องของการรักษา และให้ผลดีกว่าฟ้าทะลายโจร

๒. การดูแลสุขภาพร่างกายและสร้างเสริมภูมิคุ้มกันในยุคโควิดต้องทำแบบองค์รวม คือดูแลทั้ง ใจ อาหาร สมุนไพร วัคซีน ออกกำลังกาย นอน และการพักผ่อน ไปพร้อมกัน

๓. การเสริมภูมิคุ้มกันนั้นมี ๒ แบบ คือเสริมภูมิคุ้มกันเพื่อต้านโควิด และการเสริมภูมิคุ้มกันที่เป็นภูมิแต่กำเนิด ซึ่งทั้ง ๒ สิ่งนี้จะทำงานร่วมกัน ในชีวิตประจำวันแม่ท้อง-แม่ให้นม ควรเสริมภูมิคุ้มกันแต่กำเนิดเพื่อต้านโควิด ด้วยการกินอาหารตามหลักธงโภชนาการ และให้ได้รับพืชผักหลากหลายที่มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ได้แก่ ผักหลากสี ผักในกลุ่มผักกาด ได้แก่กะหล่ำปลี บล๊อคโคลี่ ผักกาดขาว และอาหารกลุ่มเครื่องเทศ

๔. ในแม่ท้อง-แม่ให้นม จะมีข้อยกเว้น ในเรื่องของสมุนไพรมะเขือร้อน เช่นกระชาย และฟ้าทะลายโจร ยังเป็นข้อห้ามเพราะจำทำให้แห้งได้ แต่ขิงขมิ้นใช้ได้ช่วยในการขับน้ำนม

๕. วิตามิน D วิตามิน C และ Zinc (สังกะสี) และวิตามินอื่นๆ นั้น นั้นสามารถได้มาจากอาหารในชีวิตประจำวันอย่างเพียงพอ ถ้ากินอย่างหลากหลายตามหลักธงโภชนาการ นอกจากอาหารที่หลากหลายแล้ว ร่างกายยังสามารถสังเคราะห์วิตามินดีได้จาก การได้รับแสงแดดอย่างเหมาะสม