

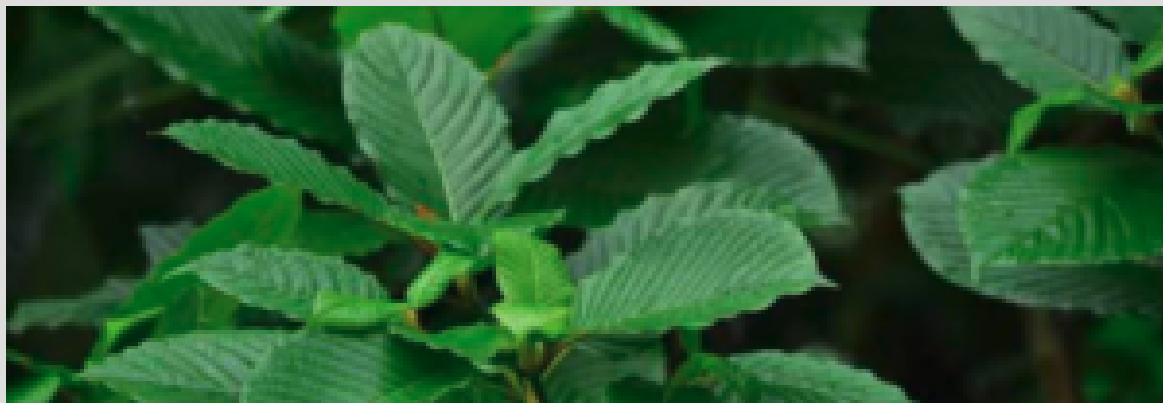
รู้ยัง ใบกระท่อม ก็มีประโยชน์เหมือนกันนะ



รู้ยัง ใบกระท่อม ก็มีประโยชน์เหมือนกันนะ

ใบกระท่อม หรือเรียกสั้นๆ ว่า กระท่อม มีชื่อภาษาอังกฤษว่า Kratom เป็นไม้ยืนต้นใบเขียวในวงศ์กาแฟ (Rubiaceae) ซึ่งเป็นพืชท้องถิ่นในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ในประเทศไทยสามารถพบได้ในพื้นที่ภาคกลางและภาคใต้ ซึ่งพบอยู่ 3 สายพันธุ์ด้วยกัน นั่นก็คือพันธุ์แดงแดงกวา (ก้านเขียว) พันธุ์ยักษ์ใหญ่ (รูปใบใหญ่) และพันธุ์ก้านแดง นอกจากนี้พืชกระท่อมก็ยังมีชื่อเรียกแตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่อีกด้วย ตัวอย่างเช่น “อีต่าง”, “อีแดง”, “กระท่อม”, “ท่อม” หรือ “ท่ม”

แท้จริงแล้วใบกระท่อมนั้นเป็นพืชที่ถูกใช้เป็นยาสมุนไพรในท้องถิ่นมาตั้งแต่อดีต โดยชาวบ้านนิยมรับประทานโดยการเคี้ยวใบสดหรือไม่ก็นำไปตำน้ำพริก เนื่องจากใบกระท่อมมีฤทธิ์ทนแดด ทำให้กินแล้วรู้สึกมีเรี่ยวแรงสามารถออกไปทำนาทำไร่กลางแดดร้อนๆ ได้ ที่เป็นเช่นนี้เพราะใบกระท่อมมีฤทธิ์เย็นรวมถึงมีฤทธิ์คล้ายกับแอมเฟตามีนอีกด้วย ในปี พ.ศ.2522 ใบกระท่อมได้ถูกจัดให้เป็นยาเสพติดให้โทษประเภทที่ 5 ซึ่งเป็นชนิดเดียวกับกัญชา ตาม พ.ร.บ.ยาเสพติดให้โทษ มาตรา 7 แต่ปัจจุบัน ปี 2564 ใบกระท่อมได้ถูกปลดล็อกอย่างเป็นทางการแล้ว ถึงแม้ใบกระท่อมจะถูกปลดล็อกเพื่อใช้ประโยชน์ทางอาหารและยา แต่มันก็ยังมีข้อควรระมัดระวังทางกฎหมายที่ควรคำนึงถึงอีกด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับการนำไปใช้ผสมกับสิ่งเสพติดชนิดอื่นๆ

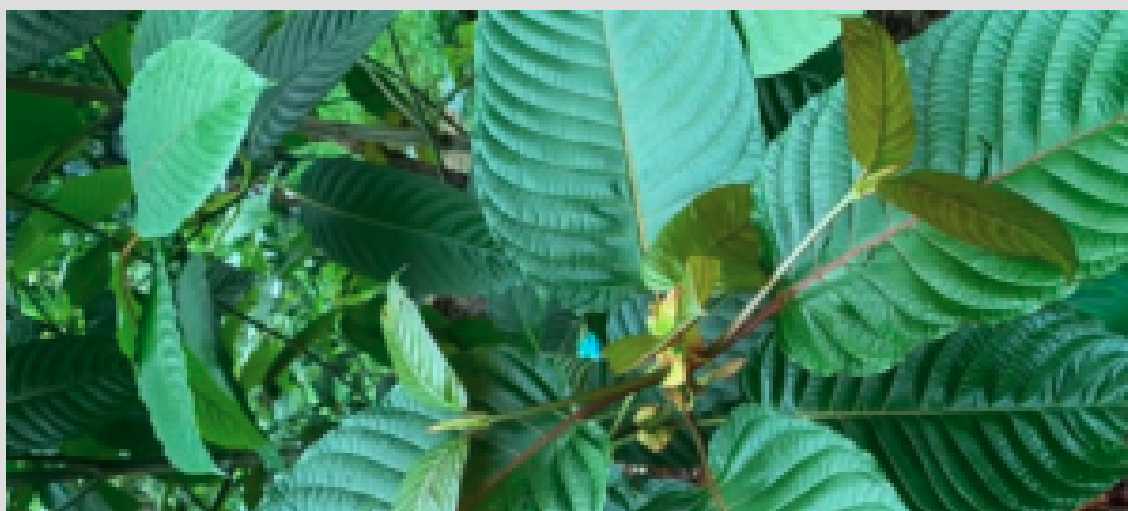


ใบกระท่อมมีสรรพคุณทางยาอะไรบ้าง

ตั้งแต่สมัยโบราณชาวบ้านได้นำใบกระท่อมมาใช้รักษาอาการต่างๆ โดยนิยมนำใบกระท่อมมารักษาอาการท้องเสียต่างๆ ช่วยทำให้มีแรง กระปรี้กระเปร่า ทนแดด นอกจากนี้ยังสามารถใช้ในการระงับประสาท ทำให้นอนหลับง่าย ในบางพื้นที่ที่กล่าวขานกันว่าสามารถช่วยบรรเทาอาการของโรคเบาหวานได้ด้วยอีกด้วย

แพทย์แผนไทยมีการนำใบกระท่อมมาใช้เป็นยาแก้ท้องร่วง ซึ่งอยู่ในสูตรยาของหมอพื้นบ้านหรือหมอแผนโบราณนั่นเอง ตัวอย่างเช่น ตำรับยาประสะกระท่อม เป็นต้น แต่ในปัจจุบันไม่มีการใช้ยาสูตรนี้แล้ว เพราะมียาแผนปัจจุบันที่ดีกว่านั่นเอง ตามไปดูตัวอย่างสรรพคุณทางยาคร่าวๆ ที่เพราะมีข้อมูลกันเลย

- รักษาโรคท้องเสีย
- ช่วยให้กระปรี้กระเปร่า ตื่นตัว ทนแดด
- แก้อาการนอนไม่หลับ
- ลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
- ใช้พอกรักษาแผล



แต่เนื่องจากใบกระท่อมมีสารแอลคาลอยด์และไมทราจินีนอยู่ในใบกระท่อม จึงทำให้มันมีฤทธิ์ระงับอาการปวดเช่นเดียวกับมอร์ฟีน แต่ใบกระท่อมจะมีฤทธิ์ที่น้อยกว่าถึง 10 เท่า นอกจากนี้มันก็ยังมียอดดีกว่ามอร์ฟีนอยู่หลายอย่าง

เช่น ไบกระท่อมจะไม่กดระบบทางเดินหายใจ ไม่ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้อาเจียน ไม่ทำให้เกิดอาการอยากยา และยัง
สามารถนำไบกระท่อมมาใช้ในการบำบัดอาการติดฝิ่นหรือติดยาเสพติดได้อีกด้วย



การใช้ไบกระท่อม

มาดูวิธีการใช้งานไบกระท่อมในการรักษาอาการต่างๆ อย่างถูกวิธีกันดีกว่า

1. แก้ปวดเมื่อย

นำไบกระท่อม 2 ส่วน ผสมกับเนื้อในของผักกูด (ราชพฤกษ์) ประมาณ 5 ฝัก รวมถึงผสมเกากาแฟเจ็ดชั้น 3 ส่วน, เกาวัลย์เปรี้ยว, เกาโคลลาน, เกาสังวาล, มะคำไก่, มะแว้งเครือ, มะแว้งต้น, พระอินทร์, หญ้าหนู, ต้นผักเสี้ยนผี, แก่นขี้เหล็ก, ไบมะกา อย่างละ 1 ส่วน นำไปต้มรวมกัน ให้กินก่อนอาหารเช้าเย็น ครั้งละประมาณ 1/2 – 1 ถ้วย จะช่วยแก้ปวดเมื่อยได้

2. บรรเทาอาการไอ

สามารถเคี้ยวไบกระท่อมสดได้เลยโดยเคี้ยวเสร็จให้คายกากออก และดื่มน้ำตามให้มากๆ เพื่อป้องกันท้องผูก หรือจะนำไบกระท่อมสด 1-2 ใบ ไปต้มร่วมกับน้ำตาลทรายแดง เมื่อเดือดแล้วพักให้คลายร้อน นำมาจิบเพื่อบรรเทาอาการไอ

3. แก้ท้องเสีย

ให้เคี้ยวไบกระท่อมสดได้เลยโดยเคี้ยวเสร็จให้คายกากออก และดื่มน้ำตามให้มากๆ หรือนำไบกระท่อมไปตากกับเกลือและน้ำตาลทรายแดงเล็กน้อย หรือนำเปลือกกระท่อมไปต้มกับเปลือกต้นสะเดา เปลือกต้นมะขาม หนักอย่างละ 50 กรัม นำหัวขมิ้นชันแก่ หัวกระทือแก่อย่างละหัว นำไปเผาไฟให้พอสุก จากนั้นนำมาต้มรวมกับน้ำปูนใสและน้ำธรรมดาด่างอย่างละเท่าๆ กัน ให้กินครั้งละ 2-3 ช้อนโต๊ะ เมื่อหายท้องเสียจึงหยุดกิน



ถ้าอยากทานใบกระท่อม จะกินอย่างไรให้ปลอดภัยดีนะ

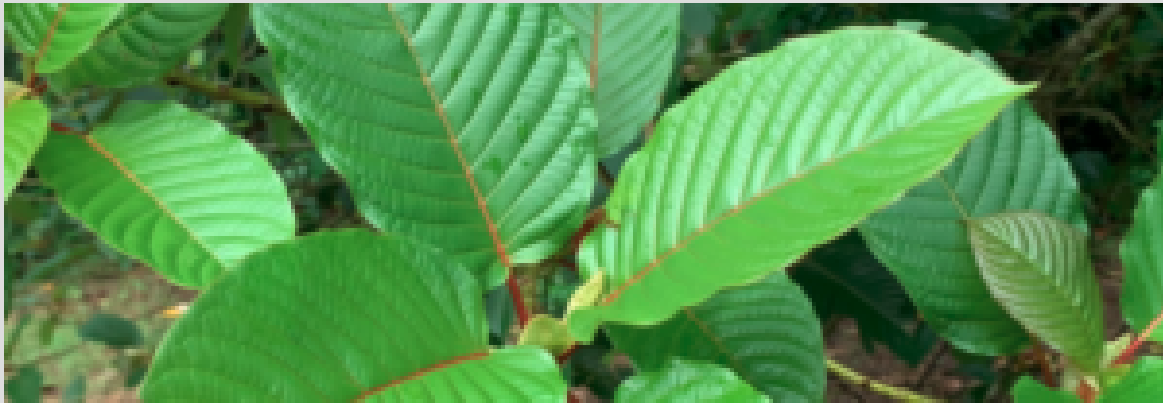
หากต้องการกินใบกระท่อม แนะนำว่าไม่ควรกินใบสดเกินวันละ 5 ใบ วิธีการกินสดคือให้รูดก้านใบออกให้เหลือแต่ใบล้วนๆ จากนั้นนำมาเคี้ยวเหมือนการเคี้ยวหมาก น้ำลายของเราซึ่งมีฤทธิ์เป็นด่างจะช่วยสกัดเอาสารต่างๆ จากใบกระท่อมออกได้ในขณะที่เราเคี้ยวใบกระท่อมสดนั่นเอง สารที่ว่านั้นก็คือน้ำมันแอลคาลอยด์และสารไมทราจินีน แต่ไม่แนะนำให้กลืนกากของใบกระท่อมเข้าไปนะ ให้คายออก เนื่องจากหากกลืนเข้าไปแล้วอาจทำให้เกิดถุงท่อมขึ้น เป็นก้อนแข็งอยู่ที่ท้อง ทำให้มีอาการปวดท้องได้ เพราะกากใบกระท่อมเป็นเส้นใยที่ย่อยยากนั่นเอง และทำให้เกิดอาการท้องผูกอีกด้วย นอกจากการเคี้ยวสดแล้ว เรายังสามารถนำใบกระท่อมไปต้มเป็นน้ำกระท่อมได้ด้วย แต่ก็ไม่ควรใช้เกิน 5 ใบเช่นกัน โดยให้ต้มแล้วกรองเอากากใบกระท่อมออก แต่ก่อนที่จะเอากากใบออกให้บีบมะนาวลงไปก่อน เพื่อที่จะช่วยให้สารต่างๆ ในใบกระท่อมละลายออกมาในน้ำได้นั่นเอง



ใบกระท่อมก็มีโทษเหมือนกันนะ

ถึงแม้ใบกระท่อมจะใช้เป็นพืชสมุนไพรพื้นมาแต่อดีตและมีฤทธิ์ทางยาที่ช่วยบรรเทาอาการต่างๆ แต่ถ้ากินในปริมาณที่มากเกินไปและกินติดต่อกันเป็นเวลานาน ก็ทำให้เกิดโทษได้เหมือนกันนะ นอกจากนี้ยังมีข้อควรระวังในกลุ่มผู้ที่นำใบกระท่อมไปใช้ในทางที่ผิด ตัวอย่างเช่น นำใบกระท่อมไปต้มผสมกับเครื่องดื่มชนิดอื่นๆ โดยมุ่งเน้นไปทางด้านเป็นสารเสพติด ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพ จึงทำให้ผู้ที่กินใบกระท่อมมากเกินไป อาจจะมีอาการข้างเคียงต่างๆ เกิดขึ้น

เช่น เบื่ออาหาร ท้องผูก ปากแห้ง หนาวสั่น ปัสสาวะบ่อย คลื่นไส้ อาเจียน นอนไม่หลับ ชี้อ่อนแอ ประสาทหลอน รวมถึงอาจทำให้ผิวหนังมีสีเข้มขึ้นด้วย



จะดูยังไงว่าใครติดใบกระท่อม

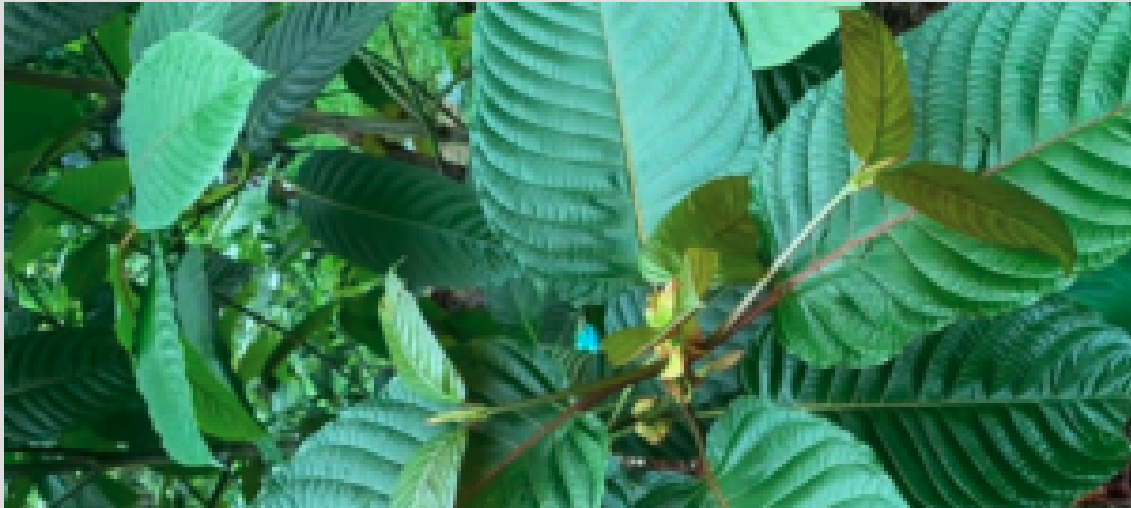
หลังจากที่เราดูโทษของใบกระท่อมไปแล้ว ทีนี้เราจะดูยังไงว่าใครติดใบกระท่อมบ้าง คนติดใบกระท่อมมีอาการแบบไหนยังไงกัน โดยอาการของคนติดใบกระท่อมจะมีลักษณะคล้ายกับผู้ที่ติดสารแอมเฟตามีน นั่นก็คือมีอาการตื่นตัว ตื่นเต้น สามารถทำงานได้มากเกินปกติ แต่มีอาการเบื่ออาหาร ที่เป็นเช่นนี้เพราะประสาทถูกกระตุ้นจากใบกระท่อมอย่างต่อเนื่อง หากขาดใบกระท่อมหรือที่เรียกว่าขาดยา จะทำให้รู้สึกไม่มีแรง ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อและกระดูก แขนขากระตุก รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่สามารถทำงานได้ รวมถึงทำให้มีอาการซึมเศร้า จมูกแฉะ น้ำตาไหล ในบางรายอาจจะมีท่าทางก้าวร้าวแต่เป็นมิตร ซึ่งในกรณีของใบกระท่อมนั้นยังไม่มีรายงานว่าคนที่ขาดใบกระท่อมไปก่อปัญหาอาชญากรรมหรืออุบัติเหตุใดๆ นอกจากนี้ยังพบว่าอาจมีอาการนอนไม่หลับ เบื่ออาหารอีกด้วย ซึ่งอาการเหล่านี้จะตรงกันข้ามกับอาการขาดยาแอมเฟตามีนที่จะทำให้รู้สึกง่วงนอนมาก มีอาการหิวจัด และมีอัส



กฎหมายเกี่ยวกับกระท่อม ทำไมก่อนหน้านี้ถึงถูกจัดเป็นยาเสพติดให้โทษ?

กระท่อมได้ปรากฏเป็นยาเสพติดต้องห้ามตามกฎหมายเป็นครั้งแรกในสมัยรัชกาลที่ 8 สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอานันทมหิดล โดยเหตุผลที่แท้จริงของการออก พ.ร.บ. ฝิ่นกระท่อม พ.ศ. 2486 นี้ เนื่องมาจาก ฝิ่นที่รัฐเป็นผู้ผูกขาดผลิตในขณะนั้นมีราคาแพง จึงทำให้ชาวบ้านหันมาสูบใบกระท่อมแทนฝิ่นกันนั่นเอง และก็มีการใช้ พ.ร.บ. นี้สืบเนื่องมาจนถึงปัจจุบันนี้ โดยมีเหตุผลและหลักการทางการค้าทางภาษีของรัฐเท่านั้น ไม่ใช่เพราะเหตุผลที่ฝิ่นกระท่อมเป็นพืชเสพติดเองเลยด้วยซ้ำ สรุปคือน้องถูกปรักปรำนั่นเอง

นอกจากนี้ในงานวิจัยหลายๆ ฉบับก็ไม่พบการก่อปัญหาอาชญากรรมจากผู้ที่ใช้ใบกระท่อมเลยจ้า จึงทำให้แท้ที่จริงแล้วกระท่อมไม่เข้าหลักเกณฑ์ยาเสพติดตามที่องค์การอนามัยโลกกำหนดไว้ โดยในปัจจุบัน พ.ศ.2564 ประเทศไทยได้มีการปลดล็อกพืชกระท่อมออกจากยาเสพติดให้โทษเรียบร้อยแล้ว แต่ก็ยังมีข้อควรระมัดระวังทางกฎหมายที่ควรคำนึงถึง โดยเฉพาะการนำไปใช้ผสมกับสิ่งเสพติดชนิดอื่น การขายน้ำดื่มกระท่อมในหอพัก สถานศึกษา รวมถึงจำหน่ายอาหารที่มีส่วนผสมของใบกระท่อมแก่คนท้อง สตรีมีครรภ์ และผู้มีอายุต่ำกว่า 18 ปี ล้วนถือเป็นการผิดกฎหมาย ไม่สามารถทำได้ และมีโทษปรับไม่เกิน 50,000 บาทหากกินน้ำใบกระท่อมที่ต้มร่วมกับสารเสพติดให้โทษอีกด้วย ห้ามทำตามนี้ แบบนี้ผิดกฎหมายจ้า



ใบกระท่อมสามารถช่วยต้านโควิด-19 (Covid-19) ได้จริงหรือไม่?

บอกได้เลยว่าเป็น “ข่าวปลอม” จ้า ใบกระท่อมไม่สามารถช่วยต้านโควิด-19 ได้นะ กรมการแพทย์แผนไทยฯ ได้มีการออกเอกสารชี้แจงเกี่ยวกับเรื่อง “ใบกระท่อมต้านโควิด-19” ซึ่งมีการเผยแพร่และมีการโฆษณาชวนเชื่อในสื่อออนไลน์อย่างแพร่หลาย โดยมีผู้ผลิตผลิตภัณฑ์จากกระท่อมกล่าวว่าสามารถใช้ใบกระท่อมในการป้องกันหรือรักษาโรคโควิด-19 ได้ ทั้งนี้กรมการแพทย์แผนไทยฯ ได้ให้คำชี้แจงว่าข้อมูลดังกล่าวเป็น “ข่าวปลอม” โดยในปัจจุบันยังไม่พบรายงานการวิจัยใดๆ ที่จะยืนยันได้ว่าใบกระท่อมมีฤทธิ์ต้านเชื้อไวรัสโคโรนาที่ก่อโรคโควิด-19 ได้ นอกจากนี้ องค์การอาหารและยาของสหรัฐฯ ยังได้ออกคำเตือนเรื่องการใช้ผลิตภัณฑ์ดังกล่าวนี้อีกด้วยจ้า เนื่องจากเป็นผลิตภัณฑ์เหล่านี้เป็นผลิตภัณฑ์ที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนและไม่ได้รับการพิจารณาด้านความปลอดภัย อย่าหาทำเด้อ



ขอบคุณที่มา: สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, ใบ

กระท่อม-สรรพคุณ และภาพประกอบจาก Internet