**บทความเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน**

**[สมุนไพรแก้ไอ](http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/186/%E0%B8%AA%E0%B8%A1%E0%B8%B8%E0%B8%99%E0%B9%84%E0%B8%9E%E0%B8%A3%E0%B9%81%E0%B8%81%E0%B9%89%E0%B9%84%E0%B8%AD/)**

การไอ เป็นกลไกหนึ่งของร่างกายในการกำจัดสารคัดหลั่ง สิ่งระคายเคือง หรือจุลชีพออกจากระบบทางเดินหายใจ ทั้งยังช่วยบ่งบอกถึงโรคและพยาธิสภาพได้หลายอย่าง เช่น โรคหอบหืด หลอดลมอักเสบเรื้อรัง กรดไหลย้อน วัณโรค เป็นต้น นอกจากนี้ การไอยังส่งผลกระทบต่อบุคลิกภาพและสุขภาพจิตบางครั้งการไอมากๆอาจก่อให้เกิดอาการนอนไม่หลับหรือเหนื่อยหอบได้

 ปัจจุบัน ยาบรรเทาอาการไอหรือยาแก้ไอที่ใช้กันอย่างแพร่หลายมักเป็นยาแผนปัจจุบันที่ผลิตจากตัวยาสังเคราะห์ และยาที่ผลิตจากสมุนไพรที่เป็นยาบรรเทาอาการไอขนานดั้งเดิมมาตั้งแต่โบราณ เช่น ยาแก้ไอน้ำดำ สำหรับสมุนไพรที่ใช้สำหรับอาการไอนั้น สามารถแบ่งได้ 2 กลุ่มใหญ่คือ

**สมุนไพรขับเสมหะ**
 ในสาธารณสุขมูลฐานได้กำหนดรายการสมุนไพรแก้ไอขับเสมหะไว้ดังนี้

****

**1.มะแว้งต้น (*Solanum indicum*)** หรือ มะแว้งเครือ (*Solanum trilobatum*) มีสารสำคัญได้แก่อัลคาลอยด์ solasodine ใช้ผลแก่ที่ยังไม่เปลี่ยนเป็นสีแดงของมะแว้งต้นหรือมะแว้งเครือ จำนวน 10-20 ผล กินแก้ไอ ขับเสมหะ เด็กใช้ 2-3 ผล ตำกวาดคอ

****

**2.มะนาว (*Citrus aurantifolia*)** มีสารสำคัญคือ citric acid ใช้น้ำคั้นผลที่มีรสเปรี้ยว 2-3 ช้อนโต๊ะ ผสมกับเกลือเล็กน้อยจิบบ่อยๆ

****

**3. มะขาม (*Tamarindus indica*)** มีสารสำคัญในเนื้อฝักมะขามแก่ได้แก่ tartaric acid บรรเทาอาการไอโดยใช้เนื้อฝักแก่จิ้มเกลือรับประทาน หรือคั้นน้ำผสมเกลือจิบ

****

**4. มะขามป้อม (*Phyllanthus emblica*)** ใช้เนื้อผลแก่ 2-3 ผล โขลกพอแหลก จิ้มเกลือเล็กน้อย อมหรือเคี้ยว วันละ 3-4 ครั้ง สารสำคัญในมะขามป้อมได้แก่ วิตามินซี



**5.เพกา (*Oroxylum indicum*)** นำเมล็ดเพกา 1/2-1 กำมือ (1.5-3 กรัม) ต้มน้ำเดือด 2 แก้ว (300 มล.) นาน 1 ชั่วโมง กรองเอาแต่น้ำ ดื่มวันละ 3 ครั้ง



**6.ขิง (*Zingiber officinale*)** นำเหง้าขิงแก่มาฝนกับน้ำมะนาว หรือขิงสดตำผสมน้ำและเกลือเล็กน้อย ใช้กวาดคอหรือจิบบ่อยๆ สารสำคัญในเหง้าขิงได้แก่ น้ำมันหอมระเหย เช่น gingerol และ zingerone



**7.ดีปลี (*Piper longum*)** เป็นพืชสมุนไพรที่มีรสชาติเผ็ดร้อน ผลดีปลีแห้ง 1 ผล ฝนกับน้ำมะนาวผสมเกลือเล็กน้อย ใช้กวาดคอหรือจิบบ่อยๆ บรรเทาอาการไอได้ สารสำคัญในดีปลีได้แก่ beta-caryophyllene

 สมุนไพรดังที่กล่าวมาข้างต้นแล้วนั้น ออกฤทธิ์เพียงบรรเทาอาการไอ มิได้มีผลในการรักษาสาเหตุของการไอ ดังนั้น การกำจัดที่สาเหตุของอาการไอ โดยการรักษาโรคหรือพยาธิสภาพที่เป็นสาเหตุ หรือปรับพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจก่อให้เกิดการไอ จึงเป็นแนวทางในการรักษาอาการไอที่ดีที่สุด

**เอกสารอ้างอิง**

1. ภาควิชาเภสัชวินิจฉัย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. ยาและผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ เล่ม 2. 2536
2. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. บัญชียาจากสมุนไพร ใน บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2555. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข; 2555.