**บทความเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน**

**[สมุนไพรแก้ไอ](http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/186/สมุนไพรแก้ไอ/)**

การไอ เป็นกลไกหนึ่งของร่างกายในการกำจัดสารคัดหลั่ง สิ่งระคายเคือง หรือจุลชีพออกจากระบบทางเดินหายใจ ทั้งยังช่วยบ่งบอกถึงโรคและพยาธิสภาพได้หลายอย่าง เช่น โรคหอบหืด หลอดลมอักเสบเรื้อรัง กรดไหลย้อน วัณโรค เป็นต้น นอกจากนี้ การไอยังส่งผลกระทบต่อบุคลิกภาพและสุขภาพจิตบางครั้งการไอมากๆอาจก่อให้เกิดอาการนอนไม่หลับหรือเหนื่อยหอบได้   
  
 ปัจจุบัน ยาบรรเทาอาการไอหรือยาแก้ไอที่ใช้กันอย่างแพร่หลายมักเป็นยาแผนปัจจุบันที่ผลิตจากตัวยาสังเคราะห์ และยาที่ผลิตจากสมุนไพรที่เป็นยาบรรเทาอาการไอขนานดั้งเดิมมาตั้งแต่โบราณ เช่น ยาแก้ไอน้ำดำ สำหรับสมุนไพรที่ใช้สำหรับอาการไอนั้น สามารถแบ่งได้ 2 กลุ่มใหญ่คือ

**สมุนไพรขับเสมหะ**   
 ในสาธารณสุขมูลฐานได้กำหนดรายการสมุนไพรแก้ไอขับเสมหะไว้ดังนี้

**[](http://frynn.com/wp-content/uploads/2014/05/มะแว้งต้น.jpg)**

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

**[](http://www.google.co.th/url?url=http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=pornmaihom&month=09-2012&date=12&group=5&gblog=31&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ei=LNZ_VPKkKIyiuQT01oCwBA&ved=0CCcQ9QEwCQ&usg=AFQjCNHWEPGP68r1XQ_x2L8yUOSnbAbWMQ)**

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

**[](http://www.google.co.th/url?url=http://www.omixjuice.com/product/products/magyeemix-%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%B3%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B8%82%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%9C%E0%B8%87%E0%B8%AA%E0%B8%B3%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%87%E0%B8%88%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B8%9B&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ei=Xth_VI3rFNDbuQTW-4HoAQ&ved=0CBkQ9QEwAg&usg=AFQjCNGSzw-5HabRQI-UfZFyfG0-W9ImoQ)**

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

**[](http://www.google.co.th/url?url=http://202.143.143.230/km_chan1/?name=research&file=readresearch&id=83&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ei=hNl_VK7rIsqWuAT1noDQAQ&ved=0CBkQ9QEwAg&usg=AFQjCNF_XI97yCpzDuCgp7wdQjODMe_sGw)**

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

[](http://www.google.co.th/url?url=http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=plaipanpim&month=09-2012&date=24&group=1&gblog=334&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ei=Att_VOX8NMu0uATO84H4Bg&ved=0CB8Q9QEwBQ&usg=AFQjCNEeD11aesJLlYBsKnj1i-uP17CaNA)

**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

[](http://www.google.co.th/url?url=http://www.thaiarcheep.com/%E0%B8%82%E0%B8%B4%E0%B8%87.html&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ei=At5_VMXaFdGQuQTex4LIBg&ved=0CBcQ9QEwAQ&usg=AFQjCNFr656zaFNffF7YyUgeOyG2MMbGvA)

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

[](http://www.google.co.th/url?url=http://www.baanmaha.com/community/thread49800.html&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ei=rt5_VJ-mDIq0uASWsoDoBw&ved=0CBUQ9QEwAA&usg=AFQjCNEZmoITdGHe8vbeXIIY4XSCaL4V5Q)

**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.