



ข่าวประชาสัมพันธ์

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนค่า

หมู่ที่ ๓ อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา ๓๐๑๗๐ โทร. ๐-๔๔๐๐-๒๑๐๒ abtnonkha@hotmail.go.th

ฉบับที่ ๓ /๒๕๖๔

วันที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๔

กินฟ้าทะลายโจร ให้ปลอดภัย ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานไวรัส

สรรพคุณหลักๆ ของ "ฟ้าทะลายโจร" ได้แก่ กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ด้านการอักเสบ และต้านไวรัสที่ทำให้เกิดการติดเชื้อทางเดินหายใจ อีกทั้งยังมีงานวิจัยจากประเทศชิลี ที่ศึกษาทดลองทางคลินิกในผู้ป่วยเพื่อพิสูจน์ประสิทธิผลของสารสกัด "ฟ้าทะลายโจร" ในการรักษาอาการอันเนื่องมาจากหวัดทั่วไป (common cold) พบว่าการรับประทานยาสารสกัดใบฟ้าทะลายโจรขนาด ๑,๒๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน เป็นเวลา ๓-๔ วัน สามารถลดอาการรุนแรงของโรคอันเนื่องมาจากหวัดได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยพบว่าใน ๓ วันแรกของกลุ่มทดลองที่ได้รับฟ้าทะลายโจรขนาดสูง ๖ กรัมต่อวัน มีผลช่วยลดอาการไข้และอาการเจ็บคอได้ ๘๐%-๙๐%

ไม่เพียงเท่านั้น ในประเทศไทยยังมีการศึกษาวิจัยด้าน **สรรพคุณทางยาจากฟ้าทะลายโจร** อีกมากมาย เช่น ค้นพบว่ามีส่วนต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความชรา ช่วยป้องกันความผิดปกติของเซลล์ในร่างกาย มีฤทธิ์ในการยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย มีฤทธิ์ในการยับยั้งเชื้อมาลาเรีย มีฤทธิ์ในการขยายหลอดเลือดและลดความดันเลือดได้ดี เป็นต้น

วิธีการใช้หรือการรับประทาน "ฟ้าทะลายโจร" ให้ถูกต้องและปลอดภัย ซึ่งทางโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ได้ออกมาให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการกินยาฟ้าทะลายโจรให้ปลอดภัย ดังนี้

๑. รับประทานเพื่อป้องกัน/กลุ่มเสี่ยง

กินวันละ ๑ แคปซูล, ๕วัน / สัปดาห์ เป็นเวลา ๓ เดือน ช่วยลดการเป็นหวัดลง ๒ เท่า

๒. รับประทานเมื่ออาการไข้ทั่วไป

สำหรับผู้ใหญ่ (อายุ ๑๒ ปีขึ้นไป) รับประทาน ๔ ครั้ง ครั้งละ ๓ แคปซูล คือ หลังอาหารเช้า หลังมื้อกลางวัน หลังมื้อเย็น และก่อนนอน จนอาการดีขึ้น และควรกินยาฟ้าทะลายโจรติดต่อกันไม่เกิน ๗ วัน (ปกติไข้หวัดธรรมดาจะหายใน ๑-๒ สัปดาห์) ส่วนในเด็กอายุ ๔-๑๑ ปี รับประทาน ๑-๒ แคปซูล ให้กินได้ไม่เกิน ๑๐ วัน (ยังไม่มีการศึกษาในขนาดการป้องกัน)

*หมายเหตุ: การแนะนำรับประทานนี้อ้างอิงจากขนาดยาแคปซูลฟ้าทะลายโจรอภัยภูเบศรเท่านั้น (หากเป็นฟ้าทะลายโจรของแบรนด์อื่นหรือการกินสดจะไม่สามารถใช้ขนาดเดียวกันนี้ได้ทั้งหมด)

๓. "ฟ้าทะลายโจร" บางคนก็ไม่ควรกิน!

- ห้ามใช้ในผู้ที่แพ้ฟ้าทะลายโจร
- ห้ามใช้ในผู้ที่มีความผิดปกติของตับและไต
- ไม่ควรใช้ขนาดสูงติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้แขนขาชาหรืออ่อนแรง
- ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร เนื่องจากยามีฤทธิ์เย็น
- กรณีกินเพื่อแก้ไข้เจ็บคอ หากผ่านไป ๒๔ ชั่วโมงแล้วไม่ดีขึ้นควรหยุดใช้และปรึกษาแพทย์
- ระมัดระวังใช้ร่วมกับยาลดความดัน เพราะอาจเสริมฤทธิ์กัน
- ระมัดระวังใช้ร่วมกับสารกันเลือดเป็นลิ่มและยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด เช่น วาฟาริน แอสไพริน
- หลีกเลี่ยงการใช้ในผู้ที่ได้รับยากดภูมิเพราะสมุนไพรจะไปลดฤทธิ์ยา
- ในช่วงที่ COVID-๑๙ ระบาด หากมีอาการ ไข้สูง ไอ เจ็บคอ เหนื่อยหอบ หรือเดินทางจากพื้นที่เสี่ยง ควรพบ



แพทย์เพื่อคัดกรองอาการก่อนใช้ฟ้าทะลายโจร

ทั้งนี้ การแนะนำรับประทานนี้อ้างอิงจากขนาดยาแคปซูลฟ้าทะลายโจรอภัยภูเบศร (หากเป็นฟ้าทะลายโจรของแบรนด์อื่นหรือการรับประทานสดจะไม่สามารถใช้ขนาดเดียวกันนี้ได้ทั้งหมด)

โดย..กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม.....