

สรุปผลการดำเนินการ

โครงการจัดการความรู้ (Knowledge Management: KM)

มาใช้สมุนไพรรักษาโรค: สมุนไพรใช้กับผิวหนัง

วันที่ 24 ธันวาคม 2567

09.00 – 10.00 น.

ดำเนินการโดย

สาขาเภสัชเวช คณะเภสัชศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้จัดทำโครงการ มาใช้สมุนไพรให้ถูกต้องกัน: สมุนไพรใช้กับผิวหนัง

- | | |
|---------------------------------|------------------------|
| 1. รศ.ดร.สริน ทัดทอง | หัวหน้าสาขาเภสัชเวช |
| 2. รศ.ดร.วรพรรณ สิริธิดาวร | กรรมการ |
| 3. ผศ.ดร.ลลิตา วีระเสถียร | กรรมการ |
| 4. ผศ.ดร.วิภาพร เสรีเด่นชัย | กรรมการ |
| 5. ผศ.ดร.ศิริวรรณ อธิคมกุลชัย | กรรมการ |
| 6. อ.ดร.ปัญญาดา ปัญญาทิพย์ | กรรมการและเลขานุการ |
| 7. นางสาววัลลภา จิตตะชัย | นักวิทยาศาสตร์ |
| 8. นายสมัย นาวงษ์ | พนักงานบริการ |
| 9. นายฉัตรชัย บุญมา | นักวิชาการคอมพิวเตอร์ |
| 10. นายปราโมทย์ พงศ์พิสุทธิโกศล | นักวิชาการโสตทัศนศึกษา |
| 11. นางสาวณัฐณิชา อาษานอก | ผู้ปฏิบัติงานทั่วไป |

ที่มาและความสำคัญ

เนื่องจากการตระหนักถึงการใช้สมุนไพรอย่างถูกต้องและปลอดภัย โดยเฉพาะสมุนไพรที่ใช้กับผิวหนัง ของคณาจารย์สาขาเภสัชเวช คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทางสาขาเภสัชเวชจึงจัดโครงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ขึ้น เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับอาจารย์ เจ้าหน้าที่ แม่บ้าน หรือผู้ที่สนใจใช้เป็นสมุนไพร ซึ่งโครงการนี้จะช่วยส่งเสริมการใช้สมุนไพรเพื่อส่งเสริมสุขภาพและรักษาโรคหรืออาการทางผิวหนังเบื้องต้น ช่วยลดการใช้สารเคมีที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อผิวหนัง ดังนั้นโครงการนี้ไม่เพียงแต่ช่วยอนุรักษ์ภูมิปัญญาไทย แต่ยังมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการใช้สมุนไพรในชีวิตประจำวันและเพิ่มความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติด้วย

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อแบ่งปันและแลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรที่ใช้กับผิวหนัง
2. เพื่อจัดการความรู้ในด้านการนำสมุนไพรที่ใช้กับผิวหนัง ไปใช้ประโยชน์อย่างถูกต้อง

กำหนดการโครงการ มาใช้สมุนไพรมั้ให้ถูกต้องกัน: สมุนไพรมั้ใช้กับผิวน้หน้า

วันที่ 24 ธันวาคม 67 เวลา 9:00-10:00 น.

ทาง MS Teams

เวลา	กิจกรรม
9:00-9:10 น.	กล่าวต้อนรับและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการดำเนินงาน โดย รศ.ดร.วรพรรณ สิทธิถาวร
9:10-9:50 น.	แนะนำให้รู้จักและการนำสมุนไพรมั้ไปใช้กับผิวน้หน้า โดย ผศ.ดร.วิภาพร เสร้เด้นชัย
9:50-10:00 น.	แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน โดย ผศ.ดร.วิภาพร เสร้เด้นชัย และ ผศ.ดร.ลลิตา วีระเสถียร

องค์ความรู้โดยสรุปของกิจกรรม

สมุนไพรที่ใช้กับผิวหนัง

ขมิ้นชัน

(ขมิ้น ขมิ้นแกง ขมิ้นทอง ขมิ้นแดง ขมิ้นชัน ขมิ้นหยวก, ขมิ้นหัว (เชียงใหม่) หมิ้น, ขี้มัน (ภาคใต้)

ส่วนที่ใช้: ลำต้นใต้ดิน หรือเราเรียกว่าเหง้า ลักษณะจะเป็นข้อปล้องขนาดเท่านิ้วมือ หักดูจะเห็นเนื้อสีส้มเราอาจพบสมุนไพรที่มีสีเหลือง/ส้มคล้ายขมิ้นชัน คือ ขมิ้นอ้อย แต่ขมิ้นอ้อยจะมีลักษณะข้อปล้องที่ใหญ่กว่ามาก แต่จะมีสีส้มค่อนข้างเหลือง ส่วนไหลจะมีเหง้าขนาดใหญ่ เนื้อข้างในสีเหลืองและมีกลิ่นเฉพาะตัวมาก ขมิ้นชันมีสาร curcuminoids และน้ำมันหอมระเหยเป็นสารสำคัญให้สีเหลือง มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาต้านอนุมูลอิสระ ต้านเชื้อแบคทีเรีย

วิธีการใช้: นำขมิ้นมาใช้ประโยชน์ได้ทั้งเหง้าสดและแห้ง เหง้าสดตำให้พอแหลกหรือผงแห้งใช้ขัดฟอกผิว ชะลอการเสื่อมของเซลล์ผิว ทำให้ผิวเหลืองนวล ภาษาวรรณคดี “แม่เนื้อทอง” สีเหลืองดั่งทองทาหรือนำเหง้าขมิ้นสด 2 นิ้วฝนกับน้ำต้มสุกทาบริเวณที่เป็น หรือใช้ผงขมิ้นโรยบริเวณแผลที่มีอาการแพ้จากแมลงสัตว์กัดต่อย และแผลพุพอง ฝีหนอง

ไหล

หว่านไฟ (อีสาน) ปูลอย ปูเลย มินสะล่าง (แม่ฮ่องสอน)

ส่วนที่ใช้: เหง้ามีข้อปล้อง ขนาดใหญ่ เนื้อมีสีเหลือง ไพลมี Curcuminoids สีเหลืองแต่ไม่มากเท่าขมิ้นชัน น้ำมันหอมระเหย และ(E)-1-(3,4-dimethoxyphenyl) butadiene (DMPBD) มีคุณสมบัติต้านการอักเสบได้ ส่วนใหญ่นำมาใช้ทางยา ใช้ แก้เคล็ด ชัดยอก

วิธีการใช้: นำเหง้าไหลสด ตำให้ละเอียดคั้นน้ำทา ถู นวดบริเวณที่บวมอักเสบ หรือตำให้ละเอียดผสมเกลือเล็กน้อยทำเป็นลูกประคบ ซึ่งจะมีสมุนไพรอื่นๆอีกหลายชนิดเช่น ผิวมะกรูด ใบมะขาม ขมิ้นชัน ตะไคร้บ้าน ใบส้มป่อย เปลือก การบูร (พิมเสน หรือใบเป่า ใบพลับพลึง แล้วแต่สูตร) นำมาห่อผ้าขาวบาง วิธีใช้นำไปอังไอน้ำประคบบริเวณที่ปวดเมื่อย ฟกช้ำ

ข่า

ข่าใหญ่ ข่าหลวง ข่าหยวก (ภาคเหนือ) สะเออเคย (แม่ฮ่องสอน) สะเขย (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)

ส่วนที่ใช้: เหง้ามีข้อปล้อง ขนาดใหญ่ เนื้อมีสีขาวนวล กลิ่นเฉพาะตัว

วิธีการใช้: เหง้าแก่ นำมาตำให้ละเอียด ใช้ทาบริเวณที่เป็นโรคผิวหนัง กลากเกลื้อน ใช้เป็นยารักษาภายนอก หรือจะตำใช้ทำกระสายเป็นเหล้าโรง ทารักษาอาการคันในโรคลมพิษ แก้ปวดท้อง ท้องอืด แน่นท้อง ใช้เหง้าแก่สด หรือแห้งขนาด 1 หัวแม่มือ (สด 5 กรัมแห้ง 2 กรัม) ต้มน้ำดื่ม โรคกลากเกลื้อน ใช้เหง้าแก่ผานเป็นแผ่นบางๆ แช่เหล้าขาวทิ้งไว้ 1 คืน ทาบริเวณที่เป็นวันละ 3-4 ครั้ง เมื่อหายแล้วให้ใช้ต่ออีก 7 วัน

ว่านหางจระเข้

เป็นไม้อวบน้ำ ส่วนนำมาใช้ประโยชน์รุ่นและยางจากใบ น้ำยาง น้ำยางสีเหลืองจากใบนำไปเคี้ยว เรียกว่ายาตำเข้าในตำรายาไทย ใช้เป็นยาระบาย เนื่องจากมีสารกลุ่มแอนทราควิโนน คือ Aloe-emodin ซึ่งออกฤทธิ์ที่ลำไส้ใหญ่ใช้เป็นยาระบาย

ส่วนที่ใช้: รุ่นจากใบ รักษาแผลไฟไหม้ การอักเสบของผิวหนัง และรักษาแผลที่เกิดจากการไหม้และจากการฉายรังสี ใช้ปิดขมับ รักษาอาการปวดศีรษะ ทำให้เย็นดูดีพิษ หรือรับประทานเพื่อรักษาโรคกระเพาะอาหาร นอกจากนี้รุ่นของว่านหางจระเข้มาใช้ในสวนเป็นส่วนผสมในเครื่องสำอางเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นแก่ผิว และลดการอักเสบ สารออกฤทธิ์คือ aloctin A แต่สารนี้สลายตัวง่ายเมื่อถูกความร้อน ไม่ควรทิ้งรุ่นไว้เกิน 24 ชม.วิธีใช้

วิธีการใช้: สำหรับแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก คือนำใบมาปอกเปลือกสีเขียวด้านนอกออก นำรุ่นมาล้างยางออกให้สะอาด นำรุ่นมาพอกบริเวณแผลให้ชุ่มทุกชั่วโมงในตอนแรก เมื่ออาการดีขึ้นทา 3-4 ครั้งต่อวันจนกว่าจะหาย ข้อควรระวัง อยางที่ติดมากับรุ่นอาจทำให้ระคายเคืองผิวหนัง ควรล้างยางออกให้หมด

ทองพันชั่ง

หญ้ามันไก่ ทองคันทั่ง

เป็นไม้พุ่มขนาดเล็กใช้ส่วนเหนือดิน ไม่ระบุสารออกฤทธิ์ แต่สารสกัดมีฤทธิ์ต้านเชื้อรา

ส่วนที่ใช้: ใบ รากสดหรือแห้ง

วิธีการใช้: ตำให้ละเอียดผสมแอลกอฮอล์พอท่วมยา ทิ้งไว้ 7 วัน นำสารละลายมาทาบริเวณที่เป็น วันละ 3-4 ครั้ง จนกว่าจะหาย และทาติดต่อไปอีก 7 วัน

พลู

พลูจีน, พลูเหลือง, พลูทอง, พลูทางหลวง, พลูเขียว, ปู (เหนือ)

พลูเป็นไม้เลื้อย ในวงศ์พริกไทย ลำต้นมีข้อปล้อง ใบรูปหัวใจ คนเฒ่าคนแก่ใบสดใช้รับประทานกับหมากและปูนแดง

ส่วนที่ใช้: การนำมาใช้ประโยชน์ใบตำให้ละเอียดผสมเหล้า หรือคั้นน้ำทาแก้ผื่นลมพิษ ใบมีน้ำมันหอมระเหย ประกอบด้วยสาร Chavicol และ Eugenol มีฤทธิ์เป็นยาชา สามารถบรรเทาอาการคัน และฆ่าเชื้อโรคบางชนิด

วิธีการใช้: อาการแพ้จากแมลงกัดต่อยใช้ใบพลูสด 1-2 ใบ ตำให้ละเอียดผสมเหล้าขาวพรมใช้น้ำ ทาบริเวณที่บวมอักเสบจากแมลงกัดต่อย โรคกลาก เกื้อนใช้ใบพลูสดตำให้ละเอียดผสมเหล้าขาวพรม คั้นเอาน้ำทาบริเวณที่เป็นวันละ 4-5 ครั้ง จนกว่าจะหายแล้วทาต่ออย่างน้อย 7 วัน

ผักบุงทะเล

เป็นไม้เลื้อย วงเดียวกับผักบุง เจริญเติบโตดินทราย จึงพบเห็นในชายทะเลจึงการนำมาใช้ประโยชน์จากพิษภัยทางทะเล

ส่วนที่ใช้: ใบ ใช้ทาภายนอกแก้แผลเรื้อรัง พิษจากแมงกะพรุน

วิธีการใช้: ใบสดตำให้ละเอียด คั้นเอาน้ำทาบริเวณที่โดนแมงกะพรุน หรือแช่เหล้าทา กากนำมาพอกบริเวณที่เป็นได้ด้วย พบสารที่ออกฤทธิ์ต้านพิษคือ Damascenone ใช้แก้แพ้ผิวหนัง ใช้ใบ และเถาสด 1 กำมือ ตำให้ละเอียด คั้นเอาน้ำทาบริเวณที่เกิดอาการแพ้ วันละ 3 ครั้ง จนกว่าจะหาย

มะคำดีควาย

ประจำตำควาย สัมปอวยเทศ (เชียงใหม่) ชะแซ ผะเหี่ยง-แม่ฮ่องสอน) คำดีควาย (ใต้) มะซึก (เหนือ) มะคำดีควายเป็นไม้ยืนต้น

ส่วนที่ใช้: นำผลมาใช้ประโยชน์ผลแก่มีสารสำคัญกลุ่ม Saponin ซึ่งมีคุณสมบัติทำให้เกิดฟอง มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อรา จึงมักพบทำเป็นแชมพูสระผม

วิธีการใช้: ผลสดหรือแห้ง นำมาตำให้ละเอียด ใช้พอกหรือเอามาละลายน้ำล้างแผล แก้โรคผิวหนัง ชันนะตุ รังแค

อัญชัน

เป็นไม้เลื้อยตระกูลถั่ว ดอกสีม่วง-ม่วง จนถึงน้ำเงินเข้ม ซึ่งเกิดจากสาร anthocyanins มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระที่ดีช่วยในการงอกของเส้นผม

ส่วนที่ใช้: ดอก

วิธีการใช้: ดอกขยำกับน้ำ อาจผสมมะคำดีควายใช้สระผมได้

คราม

เป็นไม้เลื้อยตระกูลถั่ว ดอกสีม่วง ใบนำมาใช้ประโยชน์ในการย้อมสี ย้อมผ้า และสามารถใช้ในการย้อมผม โดย

ส่วนที่ใช้: ใบ

วิธีการใช้: นำผงใบผสมน้ำ หมักผมไว้อย่างน้อย 1-2 ชม แล้วค่อยล้างออก