

การใช้สมุนไพรรักษาโรคเบาหวาน

แดนชัย เครื่องเงิน^๑

มีทนา เครื่องเงิน^๒

บทคัดย่อ

การนำสมุนไพรมาใช้ในการรักษาโรคเบาหวานควรต้องคำนึงถึงชนิด และปริมาณของสารออกฤทธิ์ชนิดต่างๆ ที่มีอยู่ในสมุนไพร ซึ่งต้องมีคุณภาพ และปริมาณเพียงพอต่อการรักษาโรคเบาหวาน ตลอดจนการประเมินพิษวิทยาของสมุนไพรชนิดนั้น ซึ่งในการรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวานจำเป็นจะต้องใช้หลายวิธีร่วมกัน ทั้งการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การรักษาโดยใช้ยา และการฉีดอินซูลิน การใช้สมุนไพรเป็นอีกทางเลือกหนึ่งซึ่งควรอยู่ในการควบคุมดูแลของแพทย์ เพื่อให้การรักษาโรคเบาหวานให้ผลดีมากยิ่งขึ้น

คำสำคัญ : สมุนไพร โรคเบาหวาน สารออกฤทธิ์ในสมุนไพร

Abstract

Various herbs are being used to treat diabetes which is determined for qualitative and quantitative of the active ingredients. Active compounds containing in herb must have sufficient quality and amount for diabetes treatment. In addition, toxicology assessment is also determined. Several ways to diagnose diabetes are available such as exercise, control food, drug treatment and insulin injections. The herbs is the another choice to use as an alternative for diabetes treatment. However, herbal therapy with the direction of a doctor for the treatment of diabetes is even more effective compounds

Key word : Herbs, Diabetes, Active

^๑ โปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

^๒ อาจารย์ประจำ พยม. การพยาบาลผู้สูงอายุ โรงพยาบาลกำแพงเพชร

บทนำ

องค์การอนามัยโลกได้ให้ความสำคัญกับโรคเบาหวานซึ่งเป็นหนึ่งในโรคที่มีอัตราทางระบาดวิทยาสูง ทั้งนี้พบว่าประชากรไทยทุกๆ ๑๐๐ คน จะมีผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานถึง ๖ คน และสำหรับประเทศไทยและประเทศทางเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มีผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานประเภทที่ ๒ หรือเบาหวานที่พบในผู้ใหญ่ร้อยละ ๙๙ (เทพ หิมะทองคำ, ๒๕๕๗) ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานจะมีภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เนื่องจากเบต้าเซลล์ของตับอ่อนไม่สามารถสร้างอินซูลิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ควบคุมกระบวนการเผาผลาญหรือ เก็บสะสมน้ำตาลกลูโคส เพื่อใช้เป็นพลังงานให้กับเนื้อเยื่อของอวัยวะต่างๆ ออกมาได้เพียงพอ หรือสร้างไม่ได้เลย หรือสร้างได้แต่อินซูลินนั้นออกฤทธิ์ได้ไม่ดี ความผิดปกติเหล่านี้ล้วนแต่เป็นสาเหตุที่ทำให้ร่างกายนำน้ำตาลไปใช้ได้ไม่ดี ส่งผลให้น้ำตาลในเลือดเหลือค้างอยู่มาก และมีระดับสูงกว่าคนปกติ

โรคเบาหวานสามารถแบ่งออกได้เป็น ๔ ประเภทใหญ่ๆ คือ เบาหวานประเภทที่ ๑ (Type ๑ Diabetes) ชนิดพึ่งอินซูลิน เบาหวานประเภทที่ ๒ (Type ๒ Diabetes) ชนิดไม่พึ่งอินซูลิน เบาหวานชนิดอื่นๆ (Other Specific Types) และเบาหวานในระยะตั้งครรภ์ (Gestational Diabetes Mellitus) โดยเบาหวานที่มีความสำคัญจะเป็นเบาหวานประเภทที่ ๒ เนื่องจากมีจำนวนผู้ป่วยมากกว่าประเภทอื่นๆ การรักษาเบาหวานประเภทนี้สามารถทำได้โดยการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยาลดระดับน้ำตาล หรือในผู้ป่วยบางรายอาจต้องฉีดอินซูลิน เป็นต้น (เทพ หิมะทองคำ, ๒๕๕๗)

นอกจากการรักษาเบาหวานแบบการแพทย์แผนปัจจุบันแล้ว การใช้สมุนไพรเป็นอีกทางเลือกหนึ่งซึ่งสามารถรักษา ป้องกัน และควบคุมโรค การบรรเทาอาการเจ็บป่วย (Marles and Farnsworth, ๑๙๙๕) ตลอดจนลดอาการแพ้ของผู้ป่วยที่เกิดจากการใช้ยารักษาโรคเบาหวานอีกด้วย ตามตำราแพทย์แผนโบราณที่เป็นการสืบทอดความรู้ผ่านคำบอกเล่าระบุว่า สมุนไพรหลายชนิดช่วยรักษาโรคเบาหวานได้จากการศึกษาทดลองสมุนไพรหลายกลุ่มในสัตว์ทดลองและในคน พบว่าบางกลุ่มมีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือดได้จริง ดังนั้นการใช้สมุนไพรเป็นตัวช่วยในการรักษาโรคเบาหวานเป็นเรื่องที่สามารถทำได้ แต่ต้องกระทำความคุ้นเคยไปกับการรักษาโดยแพทย์ปัจจุบันและควรแจ้งให้แพทย์ประจำตัวทราบว่าได้ใช้สมุนไพร เพื่อแพทย์จะได้ทราบถึงสาเหตุหรือปัจจัยอื่นๆ ในกรณีที่ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงมากเกินไปซึ่งจะช่วยให้แพทย์สามารถให้คำแนะนำที่ถูกต้องได้อย่างทันที่ (กองบรรณาธิการนิตยสารใกล้หมอ, ๒๕๕๑)

ในการศึกษาการใช้พืชสมุนไพรในการป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน พบว่าพืชสมุนไพรจะมีส่วนประกอบของสารชีวเคมีต่างๆ ซึ่งเป็นสารออกฤทธิ์ในการป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน สารชีวโมเลกุลดังกล่าวจะมีหลายประเภทที่สามารถป้องกันและรักษาโรคเบาหวานได้ โดยมีกระบวนการทางเคมีต่างๆ ที่สามารถยับยั้งขบวนการออกซิเดชัน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดฟื้นฟูเบต้าเซลล์ของตับอ่อน กระตุ้นการหลั่งอินซูลิน ซึ่งเป็นการป้องกันและรักษาโรคเบาหวานได้ (Marles and Farnsworth, ๑๙๙๕)

นอกจากนี้ผลการศึกษาด้านพิษวิทยาของสมุนไพรที่ใช้ก็มีความสำคัญมากเช่นเดียวกัน พืชสมุนไพรที่ใช้ในการรักษาโรคเบาหวานจะต้องไม่มีความเป็นพิษ และไม่มีผลข้างเคียง โดยทำการทดสอบความเป็นพิษทั้งในสัตว์ทดลอง และในมนุษย์ จึงจะสามารถใช้สมุนไพรในการรักษาโรคเบาหวานได้

โรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน คือ สภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติเกิดขึ้นเนื่องมาจากร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลในเลือดไปใช้ได้ตามปกติ ร่างกายของเราจำเป็นต้องใช้พลังงานในการดำรงชีวิต

พลังงานเหล่านี้ได้มาจากอาหารต่างๆ ที่รับประทานเข้าไป โดยเฉพาะอาหารประเภทแป้งซึ่งจะถูกย่อยสลายกลายเป็นน้ำตาลกลูโคสในกระเพาะอาหารและถูกดูดซึมเข้าไปในกระแสเลือดเพื่อส่งผ่านไปเลี้ยงเยื่อส่วนต่างๆ ของร่างกาย แต่การที่ร่างกายจะนำกลูโคสไปใช้เป็นพลังงานได้นั้นมีความจำเป็นต้องอาศัยฮอร์โมนจากตับอ่อนชื่อ อินซูลิน (Insulin) เป็นตัวพาน้ำตาลกลูโคสในเลือดเข้าไปในเนื้อเยื่อของอวัยวะต่างๆ หากขาดฮอร์โมนอินซูลินแล้วก็จะทำให้น้ำตาลไม่สามารถเข้าไปในเนื้อเยื่อได้และจะมีน้ำตาลในเลือดเหลือค้างอยู่มากกว่าปกติซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากเบต้าเซลล์ของตับอ่อนไม่สามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลินออกมาได้เพียงพอ หรือสร้างไม่ได้เลย หรือสร้างได้แต่อินซูลินนั้นออกฤทธิ์ได้ไม่ดี ความผิดปกติเหล่านี้ล้วนแต่เป็นสาเหตุที่ทำให้ร่างกายนำน้ำตาลไปใช้ได้ไม่ดี ส่งผลให้น้ำตาลในเลือดเหลือค้างอยู่มากและมีระดับสูงกว่าคนปกติ (ในคนปกติก่อนรับประทานอาหารเข้าจะมีระดับน้ำตาลในเลือดประมาณ ๗๐-๑๑๕ มิลลิกรัม/เดซิลิตร และหลังรับประทานอาหารแล้ว ๒ ชั่วโมง ระดับน้ำตาลในเลือดไม่เกิน ๑๔๐ มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

เมื่อในเลือดมีระดับน้ำตาลสูงมากไตจะกรองน้ำตาลออกมากับน้ำปัสสาวะทำให้ปัสสาวะมีรสหวาน จึงเรียกภาวะนี้ว่า เบาหวาน (เบา อีกนัยหนึ่งหมายถึงการถ่ายปัสสาวะ เบาหวานจึงหมายถึง ปัสสาวะหวานนั่นเอง) ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีหรือผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดไม่สูงมากนัก (ระหว่าง ๑๔๐-๑๘๐ มิลลิกรัม/เดซิลิตร) อาจตรวจไม่พบน้ำตาลในปัสสาวะก็ได้ ทั้งนี้เพราะไตของคนเรามีความสามารถในการกั้นน้ำตาลได้ระดับหนึ่งคือประมาณ ๑๘๐-๒๐๐ มิลลิกรัม/เดซิลิตร หากระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่านี้ ไตจะไม่สามารถกรองน้ำตาลได้น้ำตาลจึงออกมากับปัสสาวะ ดังนั้นในการวินิจฉัยโรคหากใช้วิธีตรวจระดับน้ำตาลในเลือดจะได้ผลแน่นอนกว่าและสามารถตรวจพบได้แต่เนิ่นๆ เพราะการตรวจพบว่ามีน้ำตาลออกมาในปัสสาวะย่อมแสดงว่าระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่า ๑๘๐-๒๐๐ มิลลิกรัม/เดซิลิตร แล้ว (เทพ หิมะทองคำ, ๒๕๔๗)

โรคเบาหวานเป็นโรคที่เรื้อรังสามารถรักษาได้แต่ไม่หายขาดทั้งนี้เกิดจากสาเหตุของโรค คือ การสืบทอดทางกรรมพันธุ์ และปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคเบาหวานได้อีกหลายประการ เช่น ความอ้วน ร่างกายเสื่อมสภาพในผู้สูงอายุ ตับอ่อนได้รับความกระทบกระเทือน การติดเชื้อไวรัสบางชนิด เช่น คางทูม หัดเยอรมัน เกิดจากการใช้ยาบางชนิด เช่น ยาขับปัสสาวะ ยาคุมกำเนิด ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นได้และเกิดจากการตั้งครรภ์ เนื่องจากฮอร์โมนหลายชนิดที่สังเคราะห์ขึ้นมีผลยับยั้งการทำงานของอินซูลิน

การเป็นโรคเบาหวานหากไม่ดูแลรักษาตัวเองให้ดีแล้วจะนำมาซึ่งโรคแทรกซ้อนกับระบบต่างๆ ของร่างกายได้มาก เช่น โรคแทรกซ้อนเฉียบพลัน คือ ฟีฟิกบัว แผลที่เท้า วัณโรคปอด ไตอักเสบ เป็นต้น และโรคแทรกซ้อนเรื้อรังคือ โรคหัวใจ หลอดเลือดหัวใจตีบแข็ง เป็นต้น ในระหว่างมีชีวิตอยู่หากไม่ควบคุมระดับน้ำตาล ผลที่เกิดขึ้นคือ ไม่มีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังนั้นการตรวจสุขภาพประจำปีควรได้รับการ

ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดทุกครั้ง โดยเฉพาะผู้ที่บ่งชี้ปัจจัยประกอบหรือผู้ที่อยู่ในข่ายที่มีโอกาสสูงที่จะเป็นโรคเบาหวาน การตรวจพบโรคในระยะแรกจะทำให้การรักษาง่ายขึ้นและได้ผลดี โดยเฉพาะการให้ความร่วมมือในการรักษาของผู้ป่วย

การรักษาโรคเบาหวาน

โรคเบาหวานเป็นแล้วจะไม่หายขาด ในระยะแรกผู้ป่วยจะไม่แสดงอาการอันเป็นสาเหตุทำให้บางครั้งผู้ป่วยไม่ยอมมาพบแพทย์ ดังนั้นในการรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวานจึงต้องมีการอธิบายให้ผู้ป่วยเข้าใจถึงอาการของโรคและความเป็นมา ตลอดจนการรักษาและโรคแทรกซ้อนที่จะตามมาในภายหลัง ผู้ป่วยเบาหวานเมื่อเริ่มรักษาต้องมีการปรับตัวคือ ต้องหมั่นมาพบแพทย์ มีความอดทนและปรับพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร ไม่ตามใจตนเอง และที่สำคัญยอมรับว่าตนเป็นโรคเบาหวานและต้องให้ความร่วมมือในการรักษาและปฏิบัติตนอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอตลอดไป โดยผู้ป่วยต้องได้รับทราบว่ามีเป้าหมายการรักษาอยู่ที่การควบคุมระดับน้ำตาลให้ใกล้เคียงคนปกติ ซึ่งมีแผนการรักษา ดังนี้ (เทพ หิมะทองคำ, ๒๕๔๗)

๑. การควบคุมอาหาร
๒. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
๓. พบแพทย์อย่างสม่ำเสมอตามนัดเพื่อตรวจร่างกายติดตามผลการ รักษาและประเมินสภาพของโรค รวมทั้งการรับประทานยาหรือฉีดอินซูลินในปริมาณที่แพทย์สั่งโดยเคร่งครัด

การรักษาโรคเบาหวานด้วยสมุนไพร

การรักษาเบาหวานแบบการ แพทย์แผนปัจจุบัน ทั้งการฉีดอินซูลิน การใช้ยาต่างๆ แล้ว ยังมี การรักษาแบบทางเลือกที่ได้รับความสนใจ ทั้งเรื่องของสมุนไพร โยคะหรือการออกกำลังกายก็อาจช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยและส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้ป่วยเบาหวานอีกด้วย ตามตำราแพทย์แผนโบราณที่เป็นการสืบทอดความรู้ผ่านคำบอกเล่าระบุว่า สมุนไพรหลายชนิดช่วยรักษาโรคเบาหวานได้ แต่ถึงปัจจุบันก็ยังไม่มียาสมุนไพรหรือบทพิสูจน์ระบุได้อย่างชัดเจน นั่นอาจจะเนื่องมาจากกระบวนการควบคุมปริมาณสารออกฤทธิ์ในสมุนไพรที่ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น ดินที่ปลูก สภาพอากาศ สายพันธุ์ต่างมีผลต่อสมุนไพรนั้นๆ รวมถึงวิธีการสกัด ไม่ว่าจะเป็นการต้ม บด หรือนำมาประกอบอาหาร เหล่านี้ต่างให้ประสิทธิภาพของสมุนไพรต่างๆ เพิ่มขึ้นหรือลดลงได้ทั้งสิ้น อย่างไรก็ตามมีการทดลองสมุนไพรหลายกลุ่ม พบว่า บางกลุ่มมีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือดจริง เช่น มะระไทย ตำลึง กระเทียม ฝรั่ง ลูกใต้ใบ มะแว้งทั้งต้นและเครือ แต่ผลการทดลองนั้นกระทำในสัตว์ทดลองส่วนกลุ่มที่ทำการทดลองในคนแล้วให้ผลดี ได้แก่ เม็ดแมงลัก ว่านหางจระเข้ หอมหัวใหญ่ และหญ้าหนวดแมว (กองบรรณาธิการนิตยสารใกล้หมอ, ๒๕๕๑) ตัวอย่างการทดลองการใช้สมุนไพรรักษาโรคเบาหวาน ดังตารางที่ ๑

ตารางที่ ๑ ตัวอย่างการทดลองการใช้สมุนไพรรักษาโรคเบาหวาน ชื่อสมุนไพร

ชื่อสมุนไพร	ทดลองกับ	ส่วนของพืชที่ใช้เป็นยา	ระยะเวลาในการทดลองและขนาดยา	ระดับน้ำตาลหลังทดลอง	หมายเหตุ	
กระเทียม	กระต่ายปกติ	ผู้ป่วย	น้ำสกัด ๓.๓ กรัม/กก.	๒ เดือน	ลดลง	อาจเป็นเพราะปริมาณน้อยเกินไป
	และกระต่ายเบาหวาน	เบาหวาน	สาร allicin ๐.๑๒ มล.	๑ - ๒ เดือน	ไม่ลดลง	
ตำลึง	กระต่ายและหนูที่เป็นโรคเบาหวาน	ผู้ป่วยเบาหวาน	สารสกัดหยาบของเถาแห้ง ๕ กรัม/กก.	๑ ครั้ง	ลดลง	
			น้ำสกัดเถา ๒.๕-๕ กรัม/กก.	๑ ครั้ง	ลดลง	
			ใบตำลึง	วันละ ๒ ครั้ง	ลดลง	
มะแว้งต้น	กระต่าย				ฤทธิ์ไม่สม่ำเสมอ	
แมงลัก		ผู้ป่วยต้องใช้อินซูลิน ๒ คน ไม่ใช้อินซูลิน ๑๔ คน	เมล็ดแมงลัก ๑๐ กรัม	วันละ ๓ ครั้ง	ลดลง	
ว่านหางจระเข้		ผู้ป่วยไม่ใช้อินซูลิน ๑๔ คน	วัน	๔-๑๔ อาทิตย์	ลดลง	
หนุ่ย	กระต่าย	ผู้ป่วย	ใบ ๑๕ และสารสกัด	๑ ครั้ง	ลดลง	ฤทธิ์ไม่สม่ำเสมอ
หนวดแมว	เบาหวาน	เบาหวาน	๒๘ กรัม/กก.			

ที่มา : กองบรรณาธิการนิตยสารใกล้หมอ (๒๕๕๑)

จากตารางที่ ๑ จะเห็นได้ว่าเมื่อนำสมุนไพรที่มีประโยชน์ในการรักษาโรคเบาหวาน เช่นกระเทียม ตำลึง มะแว้งต้น แมงลัก ว่านหางจระเข้ หนุ่ยหนวดแมวมาทดลองใช้กับหนูหรือกับคนแล้วส่วนมากจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง แต่บางชนิดออกฤทธิ์ไม่สม่ำเสมอทั้งนี้อาจเป็นเพราะปริมาณน้อยเกินไปหรือออกฤทธิ์อยู่ไม่นานทำให้ผลการรักษาไม่มีประสิทธิภาพ ดังนั้นการใช้สมุนไพรเป็นตัวช่วยในการรักษาโรคเบาหวานเป็นเรื่องที่สามารถทำได้ แต่ต้องใช้ในปริมาณที่เหมาะสม และใช้ระยะเวลาในการใช้นานพอที่จะทำให้สารที่ออกฤทธิ์มีการสะสมจนถึงระดับที่สามารถออกฤทธิ์ต่อกลไกการรักษา

การศึกษากการใช้สมุนไพรในการรักษาโรคเบาหวานในทางวิทยาศาสตร์ส่วนมากจะทำการหาชนิดของสารออกฤทธิ์ในสมุนไพรชนิดนั้น นำมาหาปริมาณ และรูปแบบการใช้เพื่อให้ได้รูปแบบที่เหมาะสม แล้วศึกษากการรักษาโรคเบาหวานโดยอาจจะเริ่มใช้จากหนูทดลอง แล้วจึงนำมาใช้กับคน เช่น ตัวอย่างจากการศึกษาของ Lee, et al. (๒๐๑๐) และ Liu (๑๙๙๕) พบว่าการใช้กรดยูซิลิก และกรดโอลินโนลิก ในปริมาณต่ำ คือร้อยละ ๐.๐๑ และร้อยละ ๐.๐๕ โดยน้ำหนักของอาหาร มีผลทำให้สามารถลดระดับกลูโคสในเลือด ควบคุมความเข้มข้นของระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือด เกิดความทนทานต่อกลูโคส ความทนทาน

ต่ออินซูลิน ตับอ่อนสามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลินสูงขึ้นและเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ ๒ ในหนูได้ ซึ่งกรดยูโซลิก และกรดโอลีนโนลิกเป็นสารออกฤทธิ์ต่อการรักษาโรคเบาหวานที่มีอยู่มากในสมุนไพรในวงศ์ *Lamiaceae* โดยสมุนไพรในวงศ์นี้จะพบในพืชผักพื้นบ้าน เช่น กระเพราแดง กระเพราขาว โหระพา ญ่าหวอดแมว เป็นต้น (แดนชัย เครื่องเงิน และคนอื่นๆ, ๒๕๕๖) ดังนั้นการใช้สมุนไพรเพื่อการรักษาโรคเบาหวานจึงจำเป็นที่จะต้องมีการศึกษาทดลองหาชนิดและปริมาณของสารออกฤทธิ์และการใช้ในคนเพื่อที่ได้ปริมาณการใช้สมุนไพรที่เหมาะสม รวมทั้งศึกษากลไกการออกฤทธิ์ของสารออกฤทธิ์ในสมุนไพรดังกล่าวต่อไป

การใช้สมุนไพรรักษาโรคเบาหวานนั้นมีความจำเป็นที่จะต้องมีการทดสอบความเป็นพิษของสารออกฤทธิ์ชนิดนั้น ตลอดจนสมุนไพรชนิดนั้นด้วย ซึ่งจากตัวอย่างข้างต้น เมื่อนำสารออกฤทธิ์ในสมุนไพรคือ กรดโอลีนโนลิก และกรดยูโซลิก มาทำการทดลองทางพิษวิทยากับหนูและคน พบว่าการใช้กรดทั้งสองไม่มีความเป็นพิษ และเมื่อศึกษาสมุนไพรที่มีกรดทั้งสองนี้ เช่น กระเพรา โหระพา สะระแหน่ ชะพลู พบว่าเป็นสมุนไพรที่ใช้กันโดยทั่วไปไม่มีประวัติในการเป็นพิษต่อคน ดังนั้นการใช้สมุนไพรที่เป็นสมุนไพรพื้นบ้านที่รับประทานเป็นประจำ และไม่มีประวัติความเป็นพิษ อีกทั้งยังมีสารออกฤทธิ์ต่อการรักษาโรคเบาหวานอยู่ในปริมาณสูง เช่น กระเพราแดง กระเพราขาว ชะพลู โหระพา (แดนชัย เครื่องเงิน และคนอื่นๆ, ๒๕๕๖) จึงเป็นทางเลือกที่เหมาะสมในการใช้ในการรักษาโรคเบาหวาน โดยมีข้อแนะนำในการใช้คือ การนำไปปรุงอาหารหรือแปรรูปอย่างง่ายโดยไม่ใช้ ตัวทำลายที่เป็นพิษ เช่น การทำเป็นเครื่องดื่มสมุนไพร การทำเป็นชาสมุนไพร เป็นต้น ควบคู่ไปกับการรักษาโดยแพทย์ปัจจุบันและควรแจ้งให้แพทย์ประจำตัวทราบว่าได้ใช้สมุนไพร เพื่อแพทย์จะได้ทราบถึงสาเหตุหรือปัจจัยอื่นๆ ในกรณีที่ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงมากเกินไปซึ่งจะช่วยให้แพทย์สามารถให้คำแนะนำที่ถูกต้องได้อย่างทันท่วงที และมีประสิทธิภาพในการรักษาสูงสุด

สรุป

การรักษาเบาหวานต้องอาศัยวิธีการร่วมกันทั้งการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การใช้ยา และการใช้ฮอร์โมนอินซูลินชนิดฉีด การนำสมุนไพรมารักษาเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง ซึ่งเป็นวิธีการที่น่าสนใจและมีแนวโน้มในการใช้วิธีการนี้เพิ่มมากขึ้น โดยแนวทางใช้พืชสมุนไพรนั้นควรใช้พืชสมุนไพรพื้นบ้านที่ไม่มีความเป็นพิษ และเคยใช้ประกอบเป็นอาหารอยู่เป็นประจำ หรือในการแปรรูปก็ไม่ยุ่งยาก และสามารถปรับปรุงรสชาติให้รับประทานได้ง่ายและมีรสชาติดี

เอกสารอ้างอิง

- กองบรรณาธิการนิตยสารใกล้หมอ. (๒๕๕๑). คู่มือเบาหวาน. (พิมพ์ครั้งที่ ๓). กรุงเทพฯ: ใกล้หมอ.
แดนชัย เครื่องเงิน, อเนก หาลี และบุญยกฤต รัตน์พันธุ์. (๒๕๕๖). ชาสมุนไพรรักษาโรคเบาหวานชนิด
ที่ ๒. วารสารเกษตรพระจอมเกล้า. ๓๑ (๓), ๙ - ๑๒.
เทพ หิมะทองคำ และคณะ. (๒๕๔๗). ความรู้เรื่องเบาหวานฉบับสมบูรณ์. (พิมพ์ครั้งที่ ๓).
กรุงเทพฯ: วิทย์พัฒน์.
- Lee, J., Yee, S-T., Kim, J-J., Choi, M-S., Kwon, E-Y., Seo, K-I. & Lee, M-K. (๒๐๑๐).
Ursolic acid ameliorates thymic atrophy and hyperglycemia in
streptozotocin-nicotinaide-induced diabetic mice. **Chemical-Biological
Interractions**, ๑๑๘ : ๖๓๕-๖๔๒.
- Liu, J. (๑๙๙๕). Pharmacology of oleanolic acid and Ursolic acid. *Journal of
Ethnopharmacology*, ๔๙ : ๕๗ - ๖๘.
- Marles, R.J and Farnsworth, N.R. (๑๙๙๕). Antidiabetic plants and their active constituents.
Phyto Medicine, ๒(๒), ๑๓๗-๑๘๙.