

## เรื่อง มะขามแขก



### รายละเอียด

มะขามแขก ชื่อสามัญ Alexandria senna, Alexandrian senna, Indian senna, Tinnevelly senna

มะขามแขก ชื่อวิทยาศาสตร์ Senna alexandrina Mill. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ Cassia angustifolia M.Vahl, Cassia angustifolia Vahl) จัดอยู่ในวงศ์ถั่ว (FABACEAE หรือ LEGUMINOSAE) และอยู่ในวงศ์ย่อยราชพฤกษ์ (CAESALPINIOIDEAE หรือ CAESALPINIACEAE)

### ลักษณะของมะขามแขก

- ต้นมะขามแขก จัดเป็นไม้พุ่ม มีความสูงของต้นประมาณ 0.5-1.5 เมตร เป็นพืชทนแรง ไม่ชอบที่น้ำท่วมขัง เพราะจะทำให้รากเน่า สามารถเจริญเติบโตได้ดีในดินที่ลักษณะร่วน มีความอุดมสมบูรณ์ ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการใช้เมล็ดและการใช้ต้นกล้า

- **ใบมะขามแขก** ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก เรียงสลับ ใบย่อยเป็นรูปวงรีและใบรูปหอก ใบแห้งมีสีเขียวอมน้ำตาล ขอบใบเรียบ ปลายและโคนใบแหลม โคนใบทั้งสองมีขนาดไม่สมมาตรกัน และมีขนนุ่มปกคลุมอยู่ ใบมีขนาดกว้างประมาณ 1-1.5 เซนติเมตร ยาวประมาณ 2.5-5 เซนติเมตร ใบมีกลิ่นเหม็นเขียว มีรสเปรี้ยว หวานชุ่ม
- **ดอกมะขามแขก** ออกดอกเป็นช่อตามซอกใบตอนปลายกิ่ง กลีบดอกมีสีเหลือง
- **ผลมะขามแขก** หรือ **ฝักมะขามแขก** ลักษณะของผลเป็นฝักแบน รูปขอบขนาน ฝักอ่อนมีสีเขียว

**สมุนไพรมะขามแขก** มีสรรพคุณที่โดดเด่นในเรื่องของการใช้เป็นยาถ่าย เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ ผู้ที่มีกำลังน้อย เด็ก คนที่เป็นริดสีดวง หรือผู้ที่มีปัญหาท้องผูกอยู่บ่อย ๆ เนื่องจากมีสารแอนทราควิโนน (Anthraquinones) ที่มีฤทธิ์ช่วยกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ใหญ่ให้ถ่ายท้องได้ โดยส่วนที่นำมาใช้เป็นยาสมุนไพรได้แก่ ส่วนของใบแห้ง และฝักแห้งที่มีอายุในช่วง 1 เดือนครึ่ง (หรือช่วงก่อนออกดอก) แต่ควรใช้เป็นครั้งคราวเท่านั้นเพื่อความปลอดภัย

## สรรพคุณของมะขามแขก

1. ใบและฝักมะขามแขกใช้ปรุงเป็นยาถ่าย ยาระบายได้ดี และช่วยแก้อาการท้องผูกได้ โดยให้นำใบมะขามแขกประมาณ 2 หยิบมือ (ประมาณ 2 กรัม) หรือจะใช้ฝักประมาณ 10-15 ฝัก นำมาต้มกับน้ำ 1 ถ้วยแก้ว ประมาณ 4 นาที และใส่เกลือเล็กน้อยเพื่อช่วยกลบรสฝืน แล้วใช้รับประทานเพียงครั้งเดียว หรืออีกวิธีจะใช้วิธีการบดใบแห้งให้เป็นผง ใช้ชงกับน้ำดื่มก็ได้ สำหรับบางรายที่ดื่มแล้วเกิดอาการใช้ท้อง หรืออาการปวดมวนท้อง (ใบจะออกฤทธิ์ใช้ท้องมากกว่าฝัก) ให้แก้ไขด้วยการนำมาต้มรวมกับยาขับลมปริมาณเพียงเล็กน้อย เช่น กานพลู ขิง อบเชย กระวาน เพื่อช่วยบรรเทาอาการใช้ท้องและเพื่อแต่งรสให้ดีขึ้น (ใบ, ฝัก)
2. ใบมะขามแขกช่วยทำให้อาเจียน (ใบ)
3. ช่วยถ่ายพิษไข้ (ใบ, ฝัก)
4. ช่วยถ่ายพิษเสมหะ (ใบ)
5. ช่วยแก้อาการสะอึก (ใบ)
6. ช่วยขับลมในลำไส้ (ใบ, ฝัก)
7. ช่วยกระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้ (ใบ)
8. ช่วยถ่ายพิษอุจจาระเป็นมูก (ใบ)
9. ช่วยแก้ริดสีดวงทวาร (ใบ, ฝัก)
10. ใบใช้เป็นยาถ่ายพยาธิ (ใบ)

11. ช่วยถ่ายโรคนุรุษ (ใบ)
12. ช่วยถ่ายน้ำเหลือง (ใบ)
13. ช่วยลดอาการบวมหน้า (ใบ)
14. มีรายงานว่าได้มีการใช้มะขามแขกในคนไข้หลังผ่าตัดคว้านต่อมลูกหมาก และพบว่ามะขามแขกช่วยทำให้ถ่ายอุจจาระที่มีลักษณะอันพึงประสงค์ได้ดีกว่าการใช้ Milk Of Magnesia (MOM) นอกจากนี้แคลเซียม เซนโนไซด์ ยังช่วยทำให้ผู้ป่วยสูงอายุหลังการผ่าตัดสามารถขับถ่ายอุจจาระได้คล่องยิ่งขึ้น
15. ข้อมูลทางเภสัชวิทยาของมะขามแขก ช่วยในการขับถ่ายอุจจาระต่อต้านการก่อกลายพันธุ์ และต้านเชื้อแบคทีเรีย

### ประโยชน์ของมะขามแขก

- ปัจจุบันมีการนำมะขามแขกมาแปรรูปเป็นสินค้าอย่างหลากหลาย เช่น มะขามแขกแคปซูล ยาขงสมุนไพร มะขามแขก เป็นต้น

### ข้อควรระวังเกี่ยวกับมะขามแขก

- สำหรับหญิงตั้งครรภ์ หรือให้นมบุตร หรือในหญิงมีประจำเดือน ห้ามรับประทานมะขามแขก แต่สำหรับหญิงให้นมบุตร แม้ว่าสารแอนทราควิโนน (Anthraquinones) จะสามารถผ่านออกมากับน้ำนมได้เมื่อใช้ในขนาดปกติ แต่ความเข้มข้นของสารดังกล่าวจะไม่ส่งผลกระทบต่อทารกที่รับน้ำนมแต่อย่างใด จึงสามารถใช้มะขามแขกเป็นยาระบายได้ (แต่ไม่แนะนำให้ใช้) (Reynolds, 1989; Baldwin, 1963)
- ห้ามใช้สมุนไพรมะขามแขกในเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 10 ปี
- มะขามแขกมีฤทธิ์ในการกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ จึงไม่ควรใช้ในผู้ป่วยที่มีอาการปวดเกร็งในช่องท้อง ลำไส้อักเสบ โรคลำไส้ใหญ่ส่วนล่างอักเสบ ลำไส้อุดตัน หรือมีอาการปวดท้องโดยไม่ทราบสาเหตุ (Reynolds, 1989)
- ผลข้างเคียงมะขามแขก สำหรับบางรายอาจมีอาการใช้ท้องหรืออาการปวดมวนได้ท้องได้
- การใช้มะขามแขกเป็นยาระบาย ให้กินในช่วงก่อนนอน โดยยาจะออกฤทธิ์ประมาณ 8-10 ชั่วโมงหลังจากรับประทาน โดยตัวยาจะทำให้อุจจาระมีมวลมากขึ้น ทำให้อุจจาระมีลักษณะนิ่ม ขับถ่ายได้สะดวก
- เมื่อใช้ในการรักษาอาการท้องผูก ควรใช้เป็นครั้งคราว หรือใช้ยาเท่าที่จำเป็น และใช้รักษาในระยะเวลาดสั้น ๆ ไม่ใช่ติดต่อกันเกินกว่า 2 สัปดาห์ เพราะถ้าใช้ติดต่อกันนานอาจจะทำให้ลำไส้ชินกับยา ส่งผลให้ต้องใช้อยาตลอดจึงจะขับถ่ายได้ ทางที่ดีหากคุณมีอาการท้องผูก แนะนำว่าควรใช้ยาสมุนไพรมะขามแขกเท่าที่จำเป็น และหันมารับประทานผักหรืออาหารที่มีกากใยอย่างจริงจัง ออกกำลังกายเป็นประจำ ดื่มน้ำอย่างเพียงพอ

ซัปดาห์ให้เป็นเวลา

- การใช้สมุนไพรมะขามแขกติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน อาจก่อให้เกิดพิษต่อตับได้ (Malmquist, 1980) และอาจทำให้อิเล็กโทรไลต์ในเลือดต่ำได้ ทำให้ร่างกายสูญเสียธาตุโพแทสเซียม ทำให้เลือดมีภาวะเป็นกรดหรือด่าง การดูดซึมผิดปกติ ทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย หน้าหนักลด มีความดันโลหิตต่ำในผู้สูงอายุ และอาจทำลายเซลล์ประสาทในลำไส้ได้
- การใช้มะขามแขกในทางที่ผิด อาจทำให้ปริมาณของแกมมา-ไกลบูลินในเลือดต่ำลง และทำให้นิ้วมือนิ้วเท้ามีลักษณะใหญ่และหนา (Finger clubbing)
- การใช้มะขามแขกอาจทำให้กระดูกบริเวณข้อมีการเจริญเติบโตที่ผิดปกติได้ (Hypertrophic Osteoarthropathy)
- การใช้สมุนไพรมะขามแขกเป็นยาระบายหรือแก้อาการท้องผูก หากใช้ในปริมาณที่เหมาะสมจะก็จะมีอันตราย แต่หากใช้กินวันละหลาย ๆ รอบ หรือใช้ในปริมาณที่มากเกินไป ก็จะทำให้เสียน้ำจากการซัปดาห์มาก ทำให้ร่างกายทรุดโทรมลง รู้สึกไม่มีแรง และอาจถึงขั้นช็อกจนเสียชีวิตได้
- ไม่ควรใช้มะขามแขกร่วมกับยาดำเนินฮีสตามีนซึ่งเป็นยาแก้แพ้ เพราะอาจจะทำให้ฤทธิ์การเป็นยาระบายลดน้อยลง (Erspamer and Paolini, 1946)
- หากจำเป็นต้องใช้มะขามแขกติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ๆ ควรควรรับประทานอาหารเสริมที่มีโพแทสเซียมสูง ๆ ควบคู่ไปด้วย เพื่อป้องกันไม่ทำให้ร่างกายขาดธาตุโพแทสเซียม (Ploss, 1975; Levine et al., 1981)
- มะขามแขกไม่ควรใช้เป็นยาลดความอ้วน เนื่องจากมันมีฤทธิ์แค่ช่วยในการซัปดาห์ เนื่องจากสิ่งที่ถูกจับออกนั้นจะเป็นกากอาหารและน้ำในร่างกาย ส่วนไขมันก็ยังอยู่ในตัวเราเหมือนเดิม ไม่ได้ถูกซัปดาห์ออกไปพร้อมของเสีย

คำสำคัญ : มะขามแขก

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-10

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1695&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1695&code_db=610010&code_type=01)