



กระท่อม เป็นพืชพื้นเมืองของไทยและมาเลเซีย มีถิ่นกำเนิดในเขตร้อนและกึ่งร้อนของภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ รวมไปถึงทวีปแอฟริกา โดยกระท่อม หรือในชื่อเรียกอื่น ๆ ว่า อีถ่าง อีแดง กระท่อม ท่อม ท่ม เป็นพืชในตระกูล *Mitragyna speciosa* อยู่ในวงศ์เข็มและกาแฟ (Rubiaceae) กระท่อมมีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Mitragyna speciosa* (Korth.) Havil. ที่พบในไทยมีอยู่ ๓ สายพันธุ์ด้วยกัน คือ กระท่อมก้านเขียว (แดงกวา), กระท่อมชนิดขอบใบหยัก (ยักษ์ใหญ่, หางกิ้ง) และกระท่อมก้านแดง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของกระท่อมเป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ปานกลาง แก่นเป็นไม้เนื้อแข็ง ลำต้นมีความสูงประมาณ ๔-๑๖ เมตร ใบกระท่อมคล้ายใบกระดังงา เป็นใบเดี่ยวสีเขียว เรียงตัวเป็นคู่ตรงข้าม แผ่นใบกระท่อมกว้างประมาณ ๕-๑๐ เซนติเมตร ยาวประมาณ ๘-๑๔ เซนติเมตร ดอกกระท่อมมีลักษณะกลมโตขนาดเท่าผลพุทรา มีสีขาวอมเหลืองออกเป็นช่อตุ้มกลมขนาด ๓-๕ เซนติเมตร ผลมีลักษณะเป็นแคปซูล ภายในมีผลย่อยและเมล็ดอัดแน่น ส่วนเมล็ดกระท่อมมีลักษณะแบน

กระท่อมเติบโตได้ดีในพื้นที่ชุ่มชื้น ชอบความชื้นสูง และชอบแดดปานกลาง โดยพื้นที่ปลูกกระท่อมในไทยจะเป็นโซนภาคใต้ เช่น จังหวัดสุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช ตรัง สตูล พัทลุง สงขลา ยะลา ปัตตานี นราธิวาส และพบว่าดินในภาคกลางอย่างจังหวัดปทุมธานีก็ปลูกกระท่อมได้ดีเช่นกัน

กระท่อม สรรพคุณทางยามีอะไรบ้าง

๑. รักษาอาการติดเชื้อในลำไส้ เช่น ท้องเสีย ท้องร่วง

ในตำรับยาโบราณใช้ใบกระท่อมสดหรือใบแห้ง เคี้ยว สุก หรือชงกับน้ำดื่มรักษาอาการติดเชื้อในลำไส้ บรรเทาอาการท้องเสีย ท้องร่วง

๒. บรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

สรรพคุณของกระท่อมยังช่วยบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ โดยหากใช้กระท่อมในขนาดต่ำจะช่วยลดอาการเมื่อยล้า เพราะฤทธิ์ของกระท่อมจะช่วยลดความรู้สึกปวดเมื่อยเนื้อตัวได้ ช่วยให้มีคามอดทนมากขึ้น

๓. บำรุงกำลัง ช่วยให้ทำงานได้นานขึ้น

จะบอกว่ากระท่อมเป็นยาได้ก็คงไม่ผิดนัก เพราะพืชชนิดนี้ออกฤทธิ์เพิ่มพลังกำลัง กระตุ้นร่างกายให้อดทนต่องานหนัก ทนแดดได้นานขึ้น และยังช่วยให้กล้ามเนื้อทำงานอดทนขึ้นในขณะที่ลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อด้วย แต่ทั้งนี้ก็ต้องใช้กระท่อมในขนาดต่ำนะคะ โดยผลการศึกษาในชั้นพรีคลินิก ของบริษัท Smith, Kline and French Laboratories ได้ทดลองใช้ใบกระท่อมในกลุ่มชายวัยกลางคน ๓๐ คน ที่ทำงานหนัก โดยให้เคี้ยวใบกระท่อมสด ๓-๑๐ ครั้งต่อวัน ในปริมาณ ๒-๓ ใบต่อครั้ง เป็นเวลานานกว่า ๕ ปี และพบว่า ใบกระท่อมกระตุ้นการทำงานและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานได้จริง และผลกระตุ้นจะเกิดภายใน ๕-๑๐ นาที ทว่าก็พบอาการไม่พึงประสงค์ในกลุ่มอาสาสมัครด้วย เช่น ปากแห้ง ท้องผูก ผิวดำ เปื้ออาหาร และน้ำหนักลด

๔. แก้ปวดได้ดีกว่ามอร์ฟิน

บกระท่อมมีสารสำคัญที่ชื่อว่า ไมทราไจนิน (Mitragynine) ซึ่งพบในใบกระท่อมไทยสูงถึง ๖๖% โดยสารชนิดนี้เป็นสารจำพวกอัลคาลอยด์ ออกฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง (CNS depressant) เช่นเดียวกับยาเสพติดกลุ่ม LSD และยาบ้า จึงมีฤทธิ์ระงับความเจ็บปวด กระตุ้นความรู้สึกเคลิ้มสุข และทำให้ง่วงซึม

อีกทั้งจากการศึกษาก็พบสารเซเว่นไฮดร็อกซีไมทราไจนิน (๗-

hydroxymitragynine) ในใบกระท่อม โดยสารนี้มีฤทธิ์ยับยั้งการตอบสนองต่อความเจ็บปวด (Antinociceptive) ในหนู Mice ได้ดีกว่ามอร์ฟินถึง ๑๓ เท่า นอกจากนี้ยังมีการศึกษาที่พบว่า กระท่อมให้ผลข้างเคียงน้อยกว่ามอร์ฟินหลายประการ เช่น ไม่กดระบบทางเดินหายใจ ไม่ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน อาการขาดยาไม่ทรมาณเท่ามอร์ฟิน และบำบัดได้ง่ายกว่ายากล่อมประสาท

นอกจากนี้ยังมีการนำกระท่อมไปบำบัดการเสพติดมอร์ฟินในผู้ป่วยบางรายด้วย แต่อย่างไรก็ตาม ยังคงต้องศึกษาผลดี-ผลเสียในการใช้กระท่อมผลิตยาให้รอบด้าน เพื่อการใช้ยาอย่างปลอดภัยและให้ผลข้างเคียงน้อยที่สุด

๕. แก้ปวดฟัน

ด้วยฤทธิ์ระงับปวดของใบกระท่อมจึงมีการนำใบกระท่อมไปปรุงเป็นยาสมุนไพรแก้ปวดฟันตามตำราแพทย์แผนโบราณ แต่ในปัจจุบันก็มียาแก้ปวดอื่น ๆ ใช้ทดแทนแล้ว

๖. แก้ไอ รักษาแผลในปาก และถอนพิษ

นอกจากยาแก้ปวดฟัน กระท่อมยังถูกปรุงเป็นยาสมุนไพรแก้ไอ ยาสมานแผลในปาก ห้ามเลือด และแก้พิษจากพิษหรือสัตว์ได้อีกด้วย

๗. ลดอาการขาดยาจากสิ่งเสพติดอื่น

ในหลาย ๆ ประเทศใช้ใบกระท่อมลดอาการขาดยาเสพติด เช่น ฝิ่น เฮโรอีน หรือมอร์ฟิน เมื่อใช้กระท่อมในปริมาณและในระยะเวลาที่จำกัด เนื่องจากกระท่อมให้ผลข้างเคียงที่น้อยกว่า และบำบัดการเสพติดได้ง่ายกว่านั่นเอง

กระท่อมรักษาโรคอะไรได้บ้าง

นอกจากฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของกระท่อมข้างต้นแล้ว ยังมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสรรพคุณของใบกระท่อมอีกมากมาย เช่น

ใบกระท่อมลดความดันได้ไหม

ไมทราไจนิน (Mitragnine) ซึ่งพบในใบกระท่อมมีฤทธิ์ขยายหลอดเลือด จึงช่วยลดความดันโลหิต และผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ อีกทั้งในตำรับยาแผนโบราณยังใช้ใบกระท่อมรักษาโรคความดันโลหิตสูงด้วย

ใบกระท่อมรักษาเบาหวานได้ไหม

ตามตำรับยาไทยจะพบว่า มีการใช้ใบกระท่อมรักษาโรคเบาหวานมาช้านาน โดยให้นำใบกระท่อมที่แกะก้านใบออกมา เคี้ยว แล้วคายกากออก จากนั้นดื่มน้ำตาม ส่วนการศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาต่อระบบทางเดินอาหารในหนูทดลองก็พบว่า สารสกัดเมทานอลจากใบกระท่อมช่วยเพิ่มการดูดกลับของน้ำตาลกลูโคส ซึ่งอาจใช้สรรพคุณนี้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้โดยไม่ต้องเกี่ยวข้องกับการทำงานของอินซูลิน ทว่าการจะใช้ใบกระท่อมเป็นยารักษาเบาหวานในคนยังคงต้องศึกษาถึงผลดี-ผลเสีย รวมถึงการควบคุมประสิทธิภาพตัวยาและความคุ้มค่าในกระบวนการผลิตยาด้วย

ใบกระท่อมลดความอ้วนได้ไหม

การเคี้ยวใบกระท่อมจะทำให้รู้สึกไม่อยากอาหาร ไม่รู้สึกหิว และทำให้กระปรี้กระเปร่า กัดความรู้สึกเมื่อยล้าขณะทำงาน ทว่าก็ยังไม่มีการใช้ใบกระท่อมลดความอ้วนแต่อย่างใด เนื่องจากการใช้ใบกระท่อมในปริมาณที่มากเกินไปอาจทำให้เสพติดและเกิดอาการข้างเคียงไม่พึงประสงค์ได้ และจริง ๆ ก็มีวิธีลดน้ำหนักอื่น ๆ ที่เห็นผลและยั่งยืนกว่าด้วย

ใบกระท่อมรักษามะเร็งได้ไหม

ในส่วนสรรพคุณของใบกระท่อมกับการรักษามะเร็งนั้นยังไม่มีข้อมูลที่เพียงพอ จำเป็นต้องศึกษาวิจัยต่อไป เพื่อหลีกเลี่ยงผลข้างเคียงหรือโทษที่อาจเกิดขึ้นได้

วิธีเคี้ยวใบกระท่อมที่ถูกต้อง

การรักษาอาการต่างๆ ด้วยใบกระท่อม ส่วนมากจะเป็นการให้เคี้ยวใบกระท่อมสดๆ และคายทิ้ง แต่ต้องเคี้ยวให้ถูกวิธี

๑. นำใบกระท่อมสดมาล้างน้ำให้สะอาด ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ

๒. ลอกก้านใบออก ทำได้ ๒ วิธี

วิธีที่ ๑ ลอกเส้นใบออกในลักษณะเป็นรูปก้างปลา จากนั้นลอกเส้นกลางใบออก ให้เหลือเพียงเนื้อใบ

วิธีที่ ๒ ลอกเฉพาะส่วนเนื้อใบเพื่อนำมาเคี้ยว

๓. เคี้ยวใบกระท่อมให้ละเอียด ดูกกลืนน้ำลงคอ

๔. คายกากทิ้ง ดื่มน้ำตาม

ข้อควรระวังในการเคี้ยวใบกระท่อม

การเคี้ยวใบกระท่อมสด ควรลอกก้านใบ และเส้นกลางใบออกก่อนนำมาเคี้ยวทุกครั้ง หากไม่รูดก้านใบออกจากตัวใบ และกลืนกากใบกระท่อมเข้าไปด้วย อาจทำให้เกิดอาการที่เรียกว่า “ถุงท่อม” ในลำไส้ เนื่องจากก้านใบและใบของกระท่อมไม่สามารถย่อยได้ จึงตกตะกอนติดค้างอยู่ภายในลำไส้ ทำให้ขับถ่ายออกมาไม่ได้ เกิดพังผืดขึ้นมาหุ้มรัดอยู่โดยรอบก้อนกากกระท่อมนั้น ทำให้เกิดเป็นก้อนถุงขึ้นมาในลำไส้ได้

นอกจากนี้ ยังมีคนบางกลุ่มที่ไม่สามารถบริโภคใบกระท่อม น้ำต้มใบกระท่อม หรืออาหารที่มีส่วนประกอบของใบกระท่อมได้ ดังนี้

- เด็ก และเยาวชน ใบกระท่อมอาจมีผลต่อสุขภาพอนามัย และพัฒนาการของเด็กได้

- สตรีมีครรภ์ ใบกระท่อมอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของทารกในครรภ์ได้

- สตรีให้นมบุตร ใบกระท่อมอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของทารกที่กินนมจากแม่ได้