

บางความเชื่อกล่าวว่าพืชหรือสมุนไพรบางชนิดสามารถลดความดันได้ อย่างกระเทียม กะเพรา ชিং หรือแม้แต่โกโก้ที่คนนิยมนำมาแปรรูปบริโภคเป็นเครื่องดื่มหรือขนมหวาน แม้อาหารในกลุ่มพืชผักต่าง ๆ จะมีคุณค่าทางโภชนาการสูง แต่พืชสมุนไพรเหล่านี้มีคุณประโยชน์ทางการรักษาได้จริงหรือ

ความดันโลหิตสูง เป็นภาวะอาการที่ผู้ป่วยมีแรงดันขณะหัวใจบีบและคลายตัวสูงกว่าปกติ อย่างต่อเนื่องเรื้อรัง โดยทั่วไป ระดับความดันโลหิตที่จัดอยู่ในกลุ่มความดันสูง คือ ช่วงความดันโลหิตตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป ในขณะที่ระดับความดันปกติจะอยู่ที่ช่วง 90/60-120/80 มิลลิเมตรปรอท

ภาวะความดันโลหิตสูงทำให้ผู้ป่วยเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับระบบหลอดเลือดและหัวใจมากมาย ด้วยเหตุนี้ นอกจากการรักษาทางการแพทย์ จึงมีผู้พยายามค้นหาวิธีรักษาบรรเทาอาการป่วยด้วยตนเอง หนึ่งในนั้น คือ การรับประทานพืชสมุนไพรด้วยความเชื่อที่ว่าพืชเหล่านั้นจะช่วยลดความดันโลหิตของตนเองได้

แต่แท้จริงแล้ว เรารู้จักพืชสมุนไพรเหล่านั้นดีเพียงใด สามารถรักษาความดันโลหิตสูงได้จริงหรือ และจะเกิดผลข้างเคียงใด ๆ ตามมาหรือไม่ ? ลองมาศึกษาพืชสมุนไพรยอดนิยมเหล่านี้ เพื่อประกอบการตัดสินใจของคุณเอง

กระเทียม

กระเทียมเป็นพืชที่คนทั่วไปรู้จักกันดี และใช้กันอย่างแพร่หลายทั่วโลก แม้จะมีกลิ่นแรง แต่กระเทียมมักถูกใช้ในการประกอบอาหารต่าง ๆ เพื่อปรุงแต่งรสชาติและเป็นส่วนหนึ่งของมื้ออาหารที่หลากหลาย

หลายคนเชื่อว่าสารอัลซิลินที่เป็นสารออกฤทธิ์สำคัญในกระเทียม อาจช่วยขยายหลอดเลือด ทำให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น ซึ่งอาจส่งผลดีทางการรักษาต่อภาวะความดันโลหิตสูง และโรคอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในระบบหลอดเลือดและหัวใจ อย่างความดันโลหิตต่ำ ระดับไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน เป็นต้น

ข้อพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์

มีงานวิจัยที่ศึกษาผลทางการรักษาของกระเทียมในผู้ป่วยภาวะความดันโลหิตสูง พบว่า ค่าเฉลี่ยความดันโลหิตทั้งตัวบนและตัวล่างลดลงอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ป่วยที่มีระดับความดันโลหิตสูงอยู่แล้ว แต่ยังไม่มีความชัดเจนที่ยืนยันได้แน่ชัดว่ากระเทียมช่วยลดอัตราการพัฒนาโรคหัวใจและหลอดเลือดจากภาวะความดันโลหิตสูง หรือช่วยลดความเสี่ยงจากการเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ และการศึกษาส่วนใหญ่ล้วนใช้กระเทียมผงในการทดลองทั้งสิ้น ดังนั้น การศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับประสิทธิผลทางการรักษาที่แน่ชัดของกระเทียมในอนาคต อาจเป็นประโยชน์ทางการแพทย์ต่อไป

ข้อควรระวัง

- การรับประทานกระเทียมในปริมาณที่เหมาะสม มักไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้บริโภค แต่อาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงในบางราย เช่น มีกลิ่นปาก มีกลิ่นตัว รู้สึกแสบร้อนในปากหรือในช่องท้อง แสบร้อนกลางอก มีแก๊สในกระเพาะ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วง โดยเฉพาะกระเทียมดิบ
- อาจเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดภาวะมีเลือดออก
- ผู้ป่วยบางรายอาจมีปฏิกิริยาต่อกระเทียม เป็นอาการแพ้ต่าง ๆ เช่น มีผดผื่นคัน ปากบวม หน้าบวม หายใจไม่ออก
- หากใช้กระเทียมดิบสัมผัสบริเวณผิวหนัง อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ระคายเคืองอย่างรุนแรงที่ผิวหนังได้
- หากใช้ผลิตภัณฑ์แปรรูปจากกระเทียม หรือมีส่วนผสมของกระเทียม เช่น เจล ควรใช้ตามวิธีการและปริมาณที่แพทย์และเภสัชกรแนะนำ หรือที่ระบุบนฉลาก หากสารเหล่านี้สัมผัสกับผิวหนัง อาจก่อให้เกิดอาการแพ้และระคายเคืองได้เช่นกัน
- สำหรับผู้หญิงที่ตั้งครรภ์หรือกำลังให้นมบุตร การบริโภคกระเทียมในปริมาณที่เหมาะสมจากอาหารจะไม่ทำให้เกิดอันตรายแก่ตนเองและทารก แต่อาจส่งผลข้างเคียงที่เป็นอันตรายได้ต่อเมื่อบริโภคกระเทียมเป็นยาและอาหารเสริม

โกโก้

โกโก้เป็นพืชที่คนนำมาทำเป็นช็อคโกแลต หรือเป็นส่วนผสมในขนมหวานต่าง ๆ แต่เดิมโกโก้จะมีรสขม แต่ถูกปรุงแต่งภายหลังด้วยการผสมเข้ากับน้ำตาลหรือนม และในโกโก้ก็มีสารคาเฟอีนเช่นเดียวกับในกาแฟ

โกโก้มีสารต้านอนุมูลอิสระชื่อฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) ที่เชื่อว่าอาจช่วยลดความดันโลหิตได้จากการช่วยให้หลอดเลือดคลายตัว ซึ่งเป็นประโยชน์ในทางรักษาและป้องกันปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของหัวใจด้วย

ข้อพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์

มีการค้นคว้าศึกษาแล้วพบว่า ช็อคโกแลตและผลิตภัณฑ์จากโกโก้ที่มีสารฟลาโวนอยด์ในปริมาณสูง อาจส่งผลต่อการลดระดับความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงลงในระยะสั้น อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีผลการทดลองที่แน่ชัดว่าโกโก้จะมีผลต่อการลดระดับความดันโลหิตในระยะยาว หรือในผู้ที่มีระดับความดันโลหิตปกติแต่อย่างไรก็ตาม จึงควรมีการศึกษาทดลองในอนาคตต่อไป

ข้อควรระวัง

- โกโก้มีสารคาเฟอีนและสารเคมีอื่น ๆ ดังนั้น การบริโภคโกโก้ในปริมาณมากเกินไป อาจทำให้เกิดผลข้างเคียง เช่น ภาวะวิตกกังวล อยู่ไม่สุข ปัสสาวะบ่อย นอนไม่หลับ ใจสั่น ใจเต้นแรง ท้องร่วง
- โกโก้ อาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองที่ผิวหนัง ท้องผูก เสี่ยงต่ออาการปวดหัวไมเกรน และอาจเกิดภาวะเจ็บป่วยในระบบย่อยอาหาร เช่น คลื่นไส้ รู้สึกอึดอัดไม่สบายท้อง ท้องไส้ปั่นป่วน มีแก๊สในกระเพาะอาหาร กรดไหลย้อน
- การบริโภคโกโก้ อาจเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด เป็นอันตรายต่อผู้ป่วยโรคเบาหวาน
- การบริโภคโกโก้ในปริมาณมาก อาจทำให้สารคาเฟอีนในโกโก้ส่งผลเสียต่อผู้ที่กำลังตั้งครรภ์ได้ เช่น การคลอดก่อนกำหนด เด็กแรกเกิดมีน้ำหนักตัวน้อย หรือเสี่ยงต่อการแท้งบุตร

- หากผู้ที่กำลังให้นมบุตรดื่มหรือรับประทานโกโก้ปริมาณมาก สารคาเฟอีนในนั้นอาจส่งผ่านไปยังทารกด้วย ทำให้เด็กงอแงและขับถ่ายบ่อยจนเกินไป

กะเพรา

กะเพราเป็นพืชสมุนไพรที่คนมักนำไปใช้ประกอบอาหารอย่างหลากหลาย มีผลิตรสชาติที่ทำจากกะเพราในหลากหลายรูปแบบ ทั้งยา อาหารเสริม กะเพรามีสารอาหารที่เป็นประโยชน์มากมาย เช่น วิตามินซี แคลเซียม แมกนีเซียม โพแทสเซียม และธาตุเหล็ก ดังนั้น นอกจากรสชาติที่อร่อยแล้ว จึงมีความเชื่อที่ว่า สารอาหารหรือสารสกัดจากกะเพราอาจช่วยลดความดันโลหิตได้ด้วย

ข้อพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์

ในปัจจุบัน ยังไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ใดที่พิสูจน์ได้ว่า กะเพราอาจส่งผลทางการรักษาภาวะความดันโลหิตสูงในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงได้แต่อย่างใด

ข้อควรระวัง

- กะเพรามีสารเอสตราโกล (Estragole) ซึ่งอาจเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งตับ หากรับประทานกะเพราดิบ หรือน้ำมันที่สกัดจากกะเพราติดต่อกันเป็นเวลานาน
- การบริโภคกะเพราอาจทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำได้ในบางคน
- น้ำมันและสารสกัดจากกะเพราอาจทำให้เลือดแข็งตัวช้าจนเสี่ยงทำให้เกิดภาวะมีเลือดออกมากเกินไป
- ในทางทฤษฎี น้ำมันกะเพราหรือสารสกัดจากกะเพราอาจทำให้ความดันโลหิตในเลือดต่ำลงไปอีกในผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตต่ำอยู่แล้ว

- เด็ก ผู้ที่ตั้งครรภ์ และผู้ที่กำลังให้นมบุตร ควรระมัดระวัง และรับประทานกะเพราในปริมาณที่พอดี การบริโภคในปริมาณมากเกินไปอาจเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งตับได้

ขิง

ขิง เป็นพืชที่มีรสเผ็ด ส่วนเหง้าจะถูกนำมาประกอบอาหารและสกัดทำผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ นอกเหนือจากเป็นส่วนประกอบในอาหาร ยา หรืออาหารเสริม ขิงยังถูกนำมาใช้ในอุตสาหกรรม สบู่และเครื่องสำอางอีกด้วย

ด้วยหลากหลายประโยชน์การใช้งาน จึงมีคนเชื่อว่าสารเคมีที่อยู่ในขิงอาจช่วยควบคุมความดันโลหิต รักษาปัญหาในระบบการไหลเวียนของเลือด หรือช่วยให้กล้ามเนื้อที่อยู่โดยรอบเส้นเลือด คลายตัวลง

ข้อพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์

ในปัจจุบัน ยังไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ใดที่พิสูจน์ได้ว่า ขิงอาจส่งผลทางการรักษาภาวะความดันโลหิตสูงในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงได้ จึงควรมีการศึกษาค้นคว้าด้านนี้ต่อไปในอนาคต

ข้อควรระวัง

- โดยทั่วไป การรับประทานขิงในปริมาณที่พอดีไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย แต่ในบางรายอาจทำให้เกิดผลข้างเคียง เช่น แสบร้อนกลางอก ท้องร่วง อึดอัดไม่สบายท้อง หรืออาจมีความเสี่ยงประจำเดือนมามากกว่าปกติ
- การใช้ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากขิงในปริมาณที่เหมาะสมในระยะสั้นไม่ก่อให้เกิดอันตราย แต่ในบางรายอาจเกิดอาการแพ้และระคายเคืองที่ผิวหนัง

- การบริโภคซึ่งอาจเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดภาวะมีเลือดออก เพิ่มระดับอินซูลิน หรือลดระดับน้ำตาลในเลือดลงได้
- สำหรับผู้ที่ตั้งครรภ์ การรับประทานซึ่งในรูปแบบยาในปริมาณที่เหมาะสมจะไม่ทำให้เกิดอันตราย แต่ผู้ที่ตั้งครรภ์ควรปรึกษาแพทย์ถึงผลดีทางการรักษา และความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นก่อนใช้เสมอ
- ส่วนผลข้างเคียงของซึ่งต่อผู้ที่กำลังให้นมบุตรยังคงไม่เป็นที่แน่ชัด แต่การบริโภคซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อฮอร์โมนเพศ และอาจเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดภาวะมีเลือดออก ดังนั้น แม้ยังไม่มีข้อพิสูจน์ทางการแพทย์ที่แน่ชัด ผู้ที่ตั้งครรภ์และผู้ที่กำลังให้นมบุตรควรระมัดระวังความปลอดภัยไว้ก่อน และอาจพิจารณาหลีกเลี่ยงการบริโภคซึ่งในระหว่างนี้

ทุกวันนี้ หลักฐานทางการแพทย์เกี่ยวกับประสิทธิผลทางการรักษาภาวะความดันโลหิตสูงด้วยอาหาร พืช หรือสมุนไพรชนิดต่าง ๆ ยังคงคลุมเครือ ดังนั้น ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงควรรับการรักษาจากแพทย์และปฏิบัติตามแนวทางการรักษาอย่างเคร่งครัด หากผู้ป่วยมีข้อสงสัยหรือกำลังตัดสินใจใช้พืชสมุนไพร อาหารเสริม หรือยาชนิดใดในการรักษาบรรเทาอาการป่วย ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนเสมอ

โดยวิธีการรักษาภาวะความดันโลหิตสูงทางการแพทย์ ได้แก่

- การใช้ยาควบคุมระดับความดันโลหิต เช่น ยาขับปัสสาวะไทอะไซด์ (Thiazide Diuretics) ยาเบต้าบล็อคเกอร์ (Beta Blockers) ยาต้านแองจิโอเทนซิน คอนเวอร์ติง เอนไซม์ (Angiotensin-converting Enzyme Inhibitors) ยาปิดกั้นแคลเซียม (Calcium Channel Blockers) เป็นต้น
- การปรับแนวทางการใช้ชีวิต เช่น จำกัดปริมาณเกลือในอาหารที่รับประทาน ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มแอลกอฮอล์หรือดื่มในปริมาณที่พอดี รักษาสุขภาพ ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์สุขภาพดี

หากผู้ป่วยมีอาการป่วยที่เป็นสัญญาณอันตราย ควรไปพบแพทย์หรือขอความช่วยเหลือทันที เช่น ปวดหัวรุนแรง วิดกกังวล ภาวะวุ่นวายอย่างหนัก หายใจถี่ หายใจไม่อิ่ม เลือดกำเดาไหล เป็นต้น