

ภูมิปัญญาการรักษาอาการไมเกรน: กรณีศึกษาหมอพื้นบ้านจังหวัดกระบี่

จิตกานต์ พึ่งหล้า*, นูรอัสมา ปุติ†‡

*โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาพังไกร ตำบลเขาพังไกร อำเภอเขาไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช รหัสไปรษณีย์ 80170

†วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา คณะสาธารณสุขศาสตร์และสหเวชศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก ตำบลสะเตง อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา รหัสไปรษณีย์ 95000

‡ผู้รับผิดชอบบทความ: noor.asma.p@gmail.com

บทคัดย่อ

บทนำและวัตถุประสงค์: ไมเกรนเป็นอาการปวดศีรษะเรื้อรังชนิดหนึ่ง เป็นส่วนหนึ่งของลมปะกังในทางการแพทย์แผนไทย ประชาชนในจังหวัดกระบี่ยังคงเข้ารับการรักษาโรคจากหมอพื้นบ้าน การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภูมิปัญญาเกี่ยวกับการรักษาไมเกรน และสำรวจพืชสมุนไพรรักษาไมเกรนของหมอพื้นบ้าน จังหวัดกระบี่

วิธีการศึกษา: การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีการคัดเลือกหมอพื้นบ้าน ใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบจำเพาะเจาะจง และการคัดเลือกแบบบอกต่อ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้ 1) ข้อมูลทั่วไปของหมอพื้นบ้าน 2) องค์ความรู้และภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้าน 3) การจัดตำรับยา 4) ข้อมูลของตำรับยาสมุนไพรที่ใช้ในการรักษา ดำเนินการศึกษาเป็นระยะเวลา 12 เดือน

ผลการศึกษา: หมอพื้นบ้านทุกคนได้ให้ข้อมูลสมุฏฐานการเกิดไมเกรน เกิดจากธาตุลมกำเริบเป็นหลัก ทำให้มีอาการปวดศีรษะ มีนศีรษะและตาพร่ามัว ส่งผลกระทบต่อธาตุไฟในผู้ป่วยกำเริบตามมา เมื่อทั้งสองธาตุไม่สมดุลกันจึงส่งผลให้ธาตุน้ำ (เลือด) หย่อน หรือ เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงสมองไม่พอ จึงทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ สาเหตุที่ทำให้เกิดไมเกรน คือ การทำงานเกินกำลัง นอนน้อย รับประทานอาหารรสจัด รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา และความเครียด ขั้นตอนการรักษา ได้แก่ การชกประคบ ครอบร่างกายโดยการจับชีพจรข้อมือ ง่ายยา และให้คำแนะนำ หลักการตั้งตำรับยาโดยส่วนใหญ่หมอพื้นบ้านจะจ่ายตามสมุฏฐานการเกิดโรคและลักษณะการเดินของชีพจรผู้ป่วย ตำรับยามีรสประธานเป็นรสสุขุม และรสรเย็นตามลำดับ สมุนไพรที่หมอพื้นบ้านใช้บ่อยที่สุด คือ จิง และเถาวัลย์เปรียง

อภิปรายผล: สมุฏฐานการเกิดไมเกรนทางการแพทย์แผนไทยเกิดจากวาตะในร่างกายนำกำเริบ การตรวจร่างกายโดยการจับชีพจร พบว่าวาตะ ปิตตะ เต้นเร็วและแรง การรับประทานสมุนไพรรสสุขุมและรสรเย็นเป็นหลักจึงช่วยลดธาตุลมที่กำเริบ กระจายลม และช่วยในการปรับสมดุลของธาตุลม สมุนไพรที่มีการใช้ในตำรับยาของหมอพื้นบ้านมีรายงานฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาช่วยลดความปวดและต้านการอักเสบ

ข้อสรุปและข้อเสนอแนะ: อาการไมเกรนตามองค์ความรู้ของหมอพื้นบ้านเกิดจากการกำเริบของวาตะและปิตตะ ซึ่งสัมพันธ์กับลักษณะการเดินของชีพจร โดยหมอพื้นบ้านจัดตั้งตำรับยาโดยมีรสประธานเป็นรสสุขุม และเย็น เพื่อลดกำลังของธาตุลมและธาตุไฟ

คำสำคัญ: ไมเกรน, หมอพื้นบ้าน, พืชสมุนไพร

Wisdom of Migraine Treatment: A Case Study of Folk Healers in Krabi Province

Jidakarn Phuengla^{*}, Noor-asma Puti^{†,‡}

^{*}Khao Phang Krai Health Promoting Hospital, Khao Phang Krai Subdistrict, Hua Sai District, Nakhon Si Thammarat 80170, Thailand

[†]Sirindhorn College of Public Health, Yala, Faculty of Public Health and Allied Health Sciences, Praboromarajchanok Institute, Sateng Subdistrict, Mueang Yala District, Yala 95000, Thailand

[‡]Corresponding author: noor.asma.p@gmail.com

Abstract

Introduction and Objective: Migraine is a type of chronic headache. In Thai traditional medicine, it is comparable to *Lom Pa Kang*. People in Krabi province still receive medical treatment from folk healers. This research aimed to study wisdom about migraine treatment and explore medicinal plants used by folk healers in Krabi to treat migraine.

Methods: This qualitative research involved the selection of folk healers using purposive sampling and snowball and the collection of data on (1) general information about folk healers, (2) knowledge and wisdom of folk healers, (3) preparation of medicine formulas, and (4) information on herbal medicine formulas used in the treatment of migraine. The research was conducted over a period of 12 months.

Results: As described by folk healers, migraine is mainly caused by the wind element disorders resulting in headaches, dizziness, and blurred vision, affecting the fire element in patients with subsequent recurrences. When the two elements are out of balance, the water element (blood) is slack or insufficient blood flow to the brain, which causes headaches. Migraine is also caused by overwork, lack of sleep, eating spicy food, not eating at the right time, and stress. The treatment process includes taking a patient history, examining the body by taking the pulse on the wrist, prescribing herbal medicine, and giving advice. The principle of setting up a medicine recipe is that most folk healers will prescribe a medicine formula according to the cause of the illness and the patient's pulse rate. The medicinal formula has the main flavors being *sukhum*, and cool respectively. The herbs most often used by folk healers are ginger (*Zingiber officinale* Roscoe.) and jewel vine (*Derris scandens* (Roxb.) Benth.).

Discussion: In Thai traditional medicine, migraine is caused by an aggravation of wind element in the body. Physical examination by feeling the pulse reveals that the *Vata* and *Pitta* beat rapidly and strongly. Taking mainly bitter and *sukhum* herbs helps reduce the aggravated fire element, disperses the wind, and helps balance the wind element. Herbs used in folk medicine recipes have been reported to have pharmacological effects with analgesic and anti-inflammatory properties.

Conclusion: According to folk medicine knowledge, migraine is caused by the exacerbation of *Vata* and *Pitta*, which are related to the characteristics of the pulse. Folk healers usually prepare a migraine drug formula chiefly containing calm and cool flavor herbs to reduce the strength of the wind and fire elements.

Key words: migraine, folk healer, medicinal plants

บทนำและวัตถุประสงค์

ไมเกรนเป็นอาการปวดศีรษะเรื้อรังชนิดหนึ่งที่ทำให้เกิดการรบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน และคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยลดลง เนื่องจากผู้ป่วยมักจะมีอาการปวดศีรษะข้างเดียว ลักษณะอาการปวดตบๆ ตามจังหวะการเต้นของหัวใจ^[1] ในทางการแพทย์แผนปัจจุบันพบว่า ผู้ป่วยไมเกรนส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่อยู่ในวัยเจริญพันธุ์ ผู้หญิงจะเป็นมากกว่าผู้ชาย และมักจะมีอาการปวดศีรษะที่มีความเครียดสูง ในทางการแพทย์แผนไทยเรียกว่า โรคลมปะกัง ที่เกิดจากความผิดปกติของเส้นอิทาหรือปิงคลาในเส้นประธานสิบที่ปรากฏในคัมภีร์ชวดาร ทำให้มีอาการปวดศีรษะ ในทางการแพทย์แผนไทยพบอาการปวดศีรษะข้างเดียว บางรายอาจปวดสองข้างสลับตำแหน่ง รวมทั้งอาจมีอาการปวดกระบอกตา ตาลาย คลื่นไส้ อาเจียน ร่วมด้วย^[2] ส่วนในทางการแพทย์แผนปัจจุบันพบว่า ผู้ป่วยที่มีอาการปวดศีรษะบ่อยเกินเดือนละ 3 ครั้ง หรือมีจำนวนวันที่ไม่สามารถทำงานได้เกิน 3 วัน อาการปวดศีรษะไมเกรนอาจจำเป็นต้องได้รับการรักษา^[3]

ปัจจุบันมีการรักษาอาการปวดศีรษะไมเกรนทั้งแบบใช้ยาและไม่ได้ใช้ยา ในกรณีนี้ที่ผู้ป่วยทนผลข้างเคียงจากการใช้ยาไม่ได้หรือผลการรักษายังไม่ดีเท่าที่ควร โดยยาที่นิยมใช้กันมาก ได้แก่ paracetamol, NSAIDS, ergotamine, opioids และ triptans หากมีการใช้ยาลดปวดที่เกินขนาดจะทำให้มีความถี่ของการปวดศีรษะเพิ่มขึ้น และประสิทธิผลของยาที่ใช้ก็จะลดลง^[4] การรักษาอาการไมเกรนด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน เป็นการใช้อยาสุมุนไพรรักษา การนวด การอบสมุนไพร การประคบสมุนไพร และการทำสมาธิบำบัด โดยมีหลักการการตรวจวินิจฉัยพบว่าผู้ป่วยเสียสมดุลร่างกายเนื่องจาก

สาเหตุหรือพฤติกรรมใดแล้วจึงทำการรักษาปรับให้ธาตุเจ้าเรือนของผู้ป่วยกลับคืนสู่ภาวะปกติ และหายจากโรคในที่สุด^[5] ไมเกรนคืออาการหนึ่งของโรคลมปะกังหรือลมตะกังในทางการแพทย์แผนไทย เพราะเกิดจากความพิการของลมอุทังคมาวาตาที่พัดจากปลายเท้าขึ้นไปศีรษะ ทำให้เลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก^[6] การรักษาจึงเน้นการกระจายเลือดลม และแก้ลมกองละเอียด พบรายงานการใช้ยาสมุนไพรในกลุ่มบัญชียาหลักแห่งชาติ เช่น ยาหอมอินทจักร์ ยาหอมนวโกฐ ในการใช้รักษาอาการปวดศีรษะ ซึ่งยาหอมอินทจักร์ และยาหอมนวโกฐ มีรสยาของตำรับคือ รสสุขุมร้อน ช่วยแก้อาการที่มีการคั่งค้างของธาตุลมในร่างกาย^[2] เครื่องยาที่เป็นส่วนประกอบในตำรับยาหอมทั้งสองตำรับ พบว่ามีฤทธิ์ต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด และระบบประสาทส่วนกลาง สารสกัดตำรับยาหอมทั้งสองมีฤทธิ์เพิ่มอัตราการไหลเวียนเลือดและขยายหลอดเลือด จึงมีผลทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองได้ดีขึ้น ช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะและภาวะเป็นลมหมดสติ^[6] อีกทั้งศาสตร์การแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านยังสอดคล้องกับนโยบายขององค์การอนามัยโลก โดยสนับสนุนให้แต่ละประเทศฟื้นฟูศาสตร์การแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมและความเป็นอยู่ทางสังคมของผู้ป่วย ทั้งนี้สมุนไพรในท้องถิ่นก็เหมาะที่จะนำมาใช้กับผู้ป่วยที่อยู่ในแต่ละพื้นที่ เพราะมีความสมดุลและสอดคล้องกันกับสภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศ^[7] โดยการแพทย์พื้นบ้านในชนบทไทยเป็นระบบการแพทย์ที่มีการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ของคนรุ่นต่อรุ่น หมอพื้นบ้านจะมีชีวิตความเป็นอยู่และวัฒนธรรมที่ใกล้ชิดเคียงชาวบ้านจึงมีความเข้าใจและ

สื่อสารกันได้ดีและเป็นกันเองจึงเป็นจุดสำคัญที่ทำให้ชาวบ้านยอมรับและนิยมไปรักษา^[8]

จังหวัดกระบี่เป็นอีกหนึ่งจังหวัดที่ประชาชนยังคงเข้ารับการรักษาโรคจากหมอฟันบ้าน โดยเฉพาะอาการไมเกรน ซึ่งยังคงได้รับความนิยมนอกจากผู้ป่วยเนื่องจากผู้ป่วยบางส่วนยังคงต้องการการรักษาด้วยการใช้สมุนไพรและการรักษาแบบพื้นบ้าน เพื่อผลกระทบบางส่วนที่น้อยกว่าการรักษาแบบแผนปัจจุบัน และประหยัดค่าใช้จ่ายในการเข้ารับการรักษา

จากที่มาและความสำคัญดังกล่าวทำให้การศึกษานี้ได้เห็นถึงความสำคัญของอาการไมเกรนและการรักษาแบบหมอฟันบ้าน การศึกษานี้จึงสนใจศึกษาภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรรักษาอาการไมเกรนของหมอฟันบ้าน จังหวัดกระบี่ ที่มีความเชี่ยวชาญด้านไมเกรนและมีประสบการณ์การเป็นหมอฟันบ้านมากกว่า 10 ปี โดยการรักษาผู้ป่วยด้วยยาสมุนไพร ซึ่งก็เป็นทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพและเป็นแรงในการกระตุ้นให้คนในสังคมกลับมาดูแลตนเองโดยการใช้ยาสมุนไพร และวิธีการรักษาอาการไมเกรนเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการบริการสุขภาพให้สอดคล้องกับการบริการทางสาธารณสุข และอนุรักษ์ภูมิปัญญาหมอฟันบ้านในการดูแลสุขภาพให้อยู่กับคนในชุมชน

ระเบียบวิธีศึกษา

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) ทำการศึกษาภูมิปัญญาเกี่ยวกับการรักษาอาการไมเกรน และสำรวจพืชสมุนไพรรักษาอาการไมเกรนของหมอฟันบ้านในจังหวัดกระบี่ โดยมีการคัดเลือกหมอฟันบ้าน ใช้วิธีการคัดเลือกตามเกณฑ์หรือตามวัตถุประสงค์ (judgement or purposive sampling) และการคัดเลือกแบบบอกต่อ (snowball) มีการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง

(semi-structured interview) และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (non-participation observation)

1. การคัดเลือกหมอฟันบ้าน

ประชากรเป้าหมายในการศึกษาคั้งนี้คือหมอฟันบ้านที่มีความชำนาญในการรักษาโรคไมเกรนในจังหวัดกระบี่ โดยการคัดเลือกหมอฟันบ้าน ใช้วิธีการคัดเลือกตามเกณฑ์ หรือตามวัตถุประสงค์ (judgement or purposive sampling) และการคัดเลือกแบบบอกต่อ (snowball selection)

1.1 หลักเกณฑ์ในการคัดเลือกหมอฟันบ้าน มีดังนี้

- (1) มีประสบการณ์และความเชี่ยวชาญในการรักษาไมเกรนระยะเวลาไม่น้อยกว่า 10 ปี
- (2) ปัจจุบันยังคงให้การรักษายู่ และจำนวนผู้ป่วยที่มารับการรักษาต่อเดือน อย่างน้อยจำนวน 5 คน
- (3) เป็นที่รู้จักและได้รับการยอมรับจากคนในชุมชน
- (4) สามารถสื่อสารเป็นภาษาไทย

1.2 หลักเกณฑ์การคัดออกหมอฟันบ้าน มีดังนี้

- (1) ปฏิเสธไม่ให้ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูล และลงนามในแบบฟอร์มอนุญาตให้เก็บข้อมูล

การศึกษาคั้งนี้ได้รับอนุมัติผ่านคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา วันที่รับรอง 8 เมษายน 2565 รหัสจริยธรรมการวิจัย SCPHY-LIRB-038/2565

2. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บข้อมูลการศึกษาคั้งนี้ เป็นการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structured

interview) ดัดแปลงแบบสัมภาษณ์มาจากกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก แบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของหมอพื้นบ้าน ประกอบด้วย ชื่อ อายุ เพศ ที่อยู่ ศาสนา สถานภาพ จำนวนบุตร วุฒิการศึกษา และอาชีพ

ส่วนที่ 2 องค์ความรู้และภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้าน ประกอบด้วย ความหมาย สาเหตุ อาการ การชัก ประวัติผู้ป่วย การตรวจร่างกาย และการวินิจฉัยโรค

ส่วนที่ 3 การจัดตำรับยารักษาอาการไมเกรนของหมอพื้นบ้าน ประกอบด้วย หลักในการตั้งตำรับ ข้อมูลของตำรับยาสมุนไพร

3. การเก็บตัวอย่างพืชสมุนไพร

พืชสมุนไพรที่อยู่ในพื้นที่ของหมอพื้นบ้าน หรือพืชสมุนไพรที่สามารถเก็บตัวอย่างได้ในบริเวณพื้นที่ผู้วิจัยขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมพืชสมุนไพรตามหลักพฤกษศาสตร์⁽⁹⁾ สมุนไพรที่รวบรวมได้นำมาทำเป็นตัวอย่างอ้างอิง จัดเก็บไว้ในกลุ่มงานหลักสูตรการแพทย์แผนไทย วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา

4. การระบุชนิดสมุนไพร

พืชสมุนไพรที่สามารถเก็บตัวอย่างได้ จะนำมาระบุชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อวงศ์ โดยจะอาศัยเอกสารที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ เอกสารทางอนุกรมวิธานพืชของประเทศไทย (Flora of Thailand) ความถูกต้องของชื่อสามารถตรวจสอบด้วยฐานข้อมูล The Plant List 2013

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ระบุชื่อวิทยาศาสตร์ของพืชในระดับวงศ์ สกุล

และชนิด โดยวิธีการทางอนุกรมวิธานพืช ด้วยเอกสารทางอนุกรมวิธานพืช ได้แก่ Flora of Thailand

2. วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) โดยพิจารณาความสัมพันธ์เชิงเหตุผล ในประเด็นเกี่ยวกับความหมายของอาการไมเกรน สาเหตุ อาการ การวินิจฉัย ขั้นตอนการรักษา หลักการในการตั้งตำรับยา ส่วนของพืชที่ใช้ และวิธีการปรุงยาในการรักษา

3. คีย์เวิร์ดที่ทางเภสัชหรือทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับสมุนไพรที่ใช้ในการรักษาอาการไมเกรน โดยการสืบค้นจากฐานข้อมูล Google scholar ฐานข้อมูล ThaiJo และฐานข้อมูล Science direct PubMed เพื่อเป็นข้อมูลที่จะช่วยสนับสนุนการวิเคราะห์สรรพคุณของสมุนไพรพื้นบ้านต่อไป

ผลการศึกษา

การศึกษาภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรรักษาอาการไมเกรนของหมอพื้นบ้าน จังหวัดกระบี่ ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับหมอพื้นบ้าน องค์ความรู้และภูมิปัญญาของหมอยาสมุนไพร การจัดตำรับยา และข้อมูลตำรับยา ในการศึกษาครั้งนี้มีการรวบรวมข้อมูลจากหมอพื้นบ้าน ทั้งหมด 7 คน ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของหมอพื้นบ้าน

การศึกษาภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรรักษาอาการไมเกรนของหมอพื้นบ้าน จังหวัดกระบี่ สามารถรวบรวมหมอพื้นบ้านทั้งหมด 7 คน หมอพื้นบ้านส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 61-70 ปี นับถือศาสนาอิสลาม สถานภาพสมรส และส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเป็นเกษตรกร (Table 1)

Table 1 General information of folk healers in Krabi

| General information | N | Percentage |
|--------------------------------------|---|------------|
| Sex | | |
| Female | 4 | 57.1 |
| Male | 3 | 42.9 |
| Age | | |
| 40-50 years old | 1 | 14.3 |
| 51-60 years old | 1 | 14.3 |
| 61-70 years old | 4 | 57.1 |
| Above 71 years old | 1 | 14.3 |
| Religion | | |
| Islam | 5 | 71.1 |
| Buddhist | 2 | 28.6 |
| Marital status | | |
| Married | 7 | 100 |
| Education | | |
| Not studying in the education system | 1 | 14.3 |
| Elementary education | 3 | 42.9 |
| Middle school | 2 | 28.6 |
| Bachelor's degree | 1 | 14.3 |
| Occupation | | |
| Farmer and Folk Healers | 6 | 85.7 |
| Retired civil servant | 1 | 14.3 |

2. องค์ความรู้และภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้าน

ข้อมูลองค์ความรู้และภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้าน ประกอบด้วย อาการไมเกรนความหมายตามการแพทย์แผนไทย สมุฏฐานการเกิดโรค สาเหตุของการเกิดโรค/ปัจจัยเสี่ยง อาการ การชักประวัตติผู้ป่วย การตรวจร่างกาย และการวินิจฉัยโรค จากการรวบรวมข้อมูลจากหมอพื้นบ้านทั้ง 7 คน ดังนี้

2.1 อาการไมเกรนความหมายตามการแพทย์พื้นบ้าน

อาการไมเกรน คืออาการของโรคลมปะกังตามความหมายของแพทย์แผนไทย มักมีอาการปวดหัวข้างเดียวหรือสองข้างก็ได้ เกิดจากความผิดปกติของ

เลือดและลมในร่างกาย มักปวดเวลาเช้า และมักหายตอนตะวันใกล้ตกดิน

2.2 สมุฏฐานการเกิดโรค

อาการไมเกรนเกิดจากธาตุลมกำเริบเป็นหลัก ทำให้มีอาการปวดศีรษะ มึนศีรษะ และตาพร่ามัว ส่งผลให้ธาตุไฟกำเริบตามมา จึงทำให้ผู้ป่วยมีอาการตัวร้อน เมื่อทั้งสองธาตุไม่สมดุลกันจึงส่งผลให้ธาตุน้ำ (เลือด) หย่อน หรือทำงานได้ไม่ดี เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงสมองไม่พอ จึงทำให้เกิดอาการปวดศีรษะตามมา

2.3 สาเหตุของการเกิดโรค/ปัจจัยเสี่ยง

สาเหตุการเกิดไมเกรนมาจากพฤติกรรมของผู้ป่วย เช่น การทำงานเกินกำลัง นอนน้อย รับประทานอาหารผิดจัด เปรี๊ยวจัด รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา และความเครียดของผู้ป่วย

2.4 อาการของโรค

ไมเกรนมักมีอาการปวดศีรษะข้างเดียวหรือทั้งสองข้างก็ได้ อาการปวดมักปวดมากตอนเช้า เมื่อถึงตอนเย็นอาการปวดจะลดลง อาการแสดง คือ ปวดศีรษะมาก น้ำตาไหล ตาพร่ามัว มักปวดติดต่อกัน 4-5 วัน และอาจมีอาการจามบ่อยร่วมด้วย

2.5 การชักประวัตติผู้ป่วย

การชักประวัตติผู้ป่วย ประกอบด้วย การชักประวัตติข้อมูลส่วนตัว ได้แก่ วันเดือนปีเกิด โรคประจำตัว อาการสำคัญ ประวัตติเจ็บป่วยปัจจุบัน เช่น อาการปวดเป็นมาชวงไหน มีอาการปวดร่วมอย่างไรบ้าง ประวัตติประจำเดือนของผู้ป่วยหญิง และประวัติการขับถ่าย

2.6 การตรวจร่างกาย

ตรวจร่างกายผู้ป่วย โดยการคลำหรือการตรวจชีพจรข้อมือ เพื่อหาความผิดปกติของ ปิตตะ วาตะ และเสมหะ โดยลักษณะของผู้ป่วยไมเกรนจะพบว่า วาตะ ปิตตะ เต็มเร็วและแรง

2.7 การวินิจฉัยโรค

การวินิจฉัยโรคไมเกรน ได้จากการซักประวัติ อาการและตรวจร่างกายผู้ป่วยร่วมด้วย

2.8 คำแนะนำ/ข้อห้าม

คำแนะนำ คือ ให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต ข้อห้ามคือ ห้ามรับประทานอาหารหมักดอง อาหารรสจัด ของเย็น กลัวย และเครื่องในสัตว์

3. การจัดตำรับยารักษาอาการไมเกรนของหมอพื้นบ้าน จังหวัดกระบี่

3.1 หลักการตั้งตำรับยา

หลักการรักษาของหมอพื้นบ้าน มีการจ่ายยา

ตามสมมุติฐานการเกิดโรคและลักษณะการเต้นของชีพจรผู้ป่วย ตำรับยา 7 ตำรับ ประกอบด้วย รสประธาน 2 รส ได้แก่ รสประธานเป็นรสสุขุม เพื่อช่วยให้เลือดลมไหลเวียนได้ดี และบำรุงโลหิต และรสประธานเป็นรสเย็น เพื่อช่วยบำรุงหัวใจ บำรุงอารมณ์ และรักษาอาการเกี่ยวกับฮอริโมน

3.2 ข้อมูลตำรับยา

การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรรักษาอาการไมเกรนของหมอพื้นบ้าน จังหวัดกระบี่ จำนวน 7 คน พบตำรับยา 7 ตำรับ (Table 2)

Table 2 Migraine medicine recipes from folk healers in Krabi

| Folk healers | Herbs in the recipe (common name) | Part used | Weight of herbs | Herbal medicine taste | Dosage form |
|----------------------------|--------------------------------------|--------------|-----------------|-----------------------|-------------|
| 1 | Kariyat | leave | 500 g. | bitter | capsule |
| | Horse Radish Tree | leave | 500 g. | brackish | |
| | Country Mallow | leave | 500 g. | bitter | |
| main flavor: <i>Skuhum</i> | | | | | |
| 2 | Thao-en On | vine | 30-45 g. | bitter | decoction |
| | Jewel Vine | vine | 30-45 g. | brackish | |
| | Wan Hom Daeng | corm | 30 g. | hot | |
| | Sacred Lotus | lotus embryo | 15 g. | bitter | |
| | Safflower | flower | 15 g. | sweet | |
| | Hemp | leave | 15 g. | nauseating | |
| | Jasmine | flower | 15 g. | bitter | |
| | Pandan Leaves | leave | 15 g. | sweet | |
| | Rauvolfia | root | 7.5 g. | bitter | |
| main flavor: <i>Skuhum</i> | | | | | |
| 3 | Safflower | flower | 30 g. | sweet | decoction |
| | Sappan Tree | heartwood | 30 g. | bitter-sweet | |
| | Burmese Rosewood | heartwood | 30 g. | bitter-hot | |
| | Jewel Vine | vine | 30 g. | brackish | |
| | Long Pepper | flower | 15 g. | hot | |

Table 2 (cont.) Migraine medicine recipes from folk healers in Krabi

| Folk healers | Herbs in the recipe (common name) | Part used | Weight of herbs | Herbal medicine taste | Dosage form |
|--------------|--------------------------------------|------------|---|-----------------------|-------------|
| | Wildbetal Leafbush | root | 15 g. | hot | |
| | Parsley Panax | vine | 15 g. | hot | |
| | Indian Leadwort | root | 15 g. | hot | |
| | Ginger | rhizome | 15 g. | hot | |
| | main flavor: <i>Skuhum</i> | | | | |
| 4 | Ginger | rhizome | The size of the patient's thumb | hot | decoction |
| | Garlic | head | 5 petals | hot | |
| | Pandan Leaves | leave | 5 leaves | toasty | |
| | main flavor: <i>Skuhum</i> | | | | |
| 5 | Beleric Myrobalan | fruit | 45 g. | sour | decoction |
| | Black Myrobalan | fruit | 45 g. | sour | |
| | Jewel Vine | vine | 45 g. | brackish | |
| | Emblic Myrobalan | fruit | 45 g. | sour | |
| | Cinnamon Tree | inner bark | 45 g. | hot | |
| | Long Pepper | flower | 15 g. | hot | |
| | Wildbetal Leafbush | root | 15 g. | hot | |
| | Parsley Panax | vine | 15 g. | hot | |
| | Indian Leadwort | root | 15 g. | hot | |
| | Ginger | rhizome | 15 g. | hot | |
| | main flavor: <i>Skuhum</i> | | | | |
| 6 | Sleeping Grass | all parts | 3 trees | bitter | decoction |
| | main flavor: Cool | | | | |
| 7 | Wild Spider | all parts | 1 tree | bitter-hot | decoction |
| | Heart - Leaved Moonseed | vine | 15 g. | bitter | |
| | Skunk Vine | all parts | roll it up to the size of the patient's head | bitter | |
| | Salt | - | 1 handful | - | |
| | main flavor: <i>Skuhum</i> | | | | |

3.3. ข้อมูลพืชสมุนไพรที่มีการเก็บตัวอย่างตามหลักพฤกษศาสตร์

ตำรับรักษาโรคไมเกรนของหมอพื้นบ้าน จังหวัดกระบี่ จำนวน 7 ตำรับ ผู้วิจัยสามารถเก็บตัวอย่าง

พืชได้ในบริเวณพื้นที่ของหมอพื้นบ้าน นำมาระบุชื่อวิทยาศาสตร์ (plant identification) โดยใช้เอกสารทางอนุกรมวิธานพืชของประเทศไทย (Flora of Thailand) (เกศริน มณีหนูน และคณะ, 2560) (Table 3)

Table 3 Information on medicinal plants that have been sampled

| Herbs | Scientific name | Family | Medicinal Properties* | Biological activity ** |
|-------------------|---|----------------|------------------------------|--|
| Kariyat | <i>Derris scandens</i> (Roxb.) Benth. | FABACEAE | treat headaches | anti-Inflammatory ^[10] |
| Parsley Panax | <i>Piper interruptum</i> Opiz | PIPERACEAE | expels gas in the intestines | anti-Inflammatory, analgesic ^[11] |
| Black Myrobalan | <i>Terminalia chebula</i> Retz. | COMBRETACEAE | laxative effect | anti-Inflammatory ^[12] |
| Beleric Myrobalan | <i>Terminalia bellirica</i> (Gaertn.) Roxb. | COMBRETACEAE | relieve dizziness, nausea | anti-Inflammatory ^[13] |
| Long Pepper | <i>Piper retrofractum</i> Vahl | PIPERACEAE | reduce bloating | analgesic ^[14] |
| Emblic Myrobalan | <i>Phyllanthus emblica</i> L. | PHYLLANTHACEAE | reduce phlegm | anti-inflammatory ^[15] |
| Cinnamon Tree | <i>Cinnamomum verum</i> J.Presl. | LAURACEAE | cardiotonic | analgesic ^[16] |
| Indian Leadwort | <i>Plumbago indica</i> L. | PLUMBAGINACEAE | haematonic | analgesic ^[17] |
| Hemp | <i>Cannabis sativa</i> L. | CANNABACEAE | analgesic | analgesic ^[18] |
| Wan Hom Daeng | <i>Eleutherine americana</i> | IRIDACEAE | expels gas in the intestines | analgesic ^[19] |
| Burmese Rosewood | <i>Pterocarpus macrocarpus</i> Kurz | FABACEAE | haematonic | analgesic ^[20] |
| Sappan Tree | <i>Caesalpinia sappan</i> L. | FABACEAE | haematonic | analgesic ^[21] |
| Safflower | <i>Carthamus tinctorius</i> L. | COMPOSITAE | cardiotonic | analgesic ^[22] |

Medicinal Properties* information from folk healers, biological activities** literature reviews

อภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรรักษาอาการไมเกรนของหมอพื้นบ้าน จังหวัดกระบี่ จำนวน 7 คน พบว่า หมอพื้นบ้านที่รักษาอาการไมเกรน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง และมีอายุ 61-70 ปี นับถือศาสนาอิสลามมากกว่าศาสนาพุทธ หมอพื้นบ้านทั้งหมดสมรสและมีบุตร ได้รับการศึกษาขั้นสูงสุดคือ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และส่วนใหญ่มีอาชีพเป็นเกษตรกร สอดคล้องกับการศึกษาภูมิปัญญาหมอพื้นบ้านในจังหวัดพัทลุง^[23] พบว่า หมอพื้นบ้านผู้เชี่ยวชาญในการรักษาโรคส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ เพราะขาดผู้ที่สนใจและการสืบทอดองค์ความรู้ และสอดคล้องกับการศึกษาภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยของหมอพื้นบ้านในคาบสมุทรมหานคร จังหวัดสงขลา^[24] พบว่า หมอพื้นบ้านส่วนใหญ่จบการศึกษา ระดับประถมศึกษา ทำให้หมอพื้นบ้านมีความสามารถในการอ่านออกเขียนได้ถึงระดับอ่าน - เขียนได้คล่อง

อาการไมเกรนในความหมายหมอพื้นบ้าน คืออาการหนึ่งของโรคลมปะกังตามความหมายของแพทย์แผนไทย มักมีอาการปวดหัวข้างเดียวหรือสองข้างก็ได้ เกิดจากความผิดปกติของเลือดและลมในร่างกาย มักปวดเวลาเช้า และมักหายตอนตะวันตกดิน สอดคล้องกับการศึกษาไมเกรนกับการแพทย์แผนไทย^[2] พบว่า ไมเกรน ในภาษาไทยมีคำแปลว่า โรคลมตะกัง หรือลมปะกัง เป็นอาการปวดศีรษะครึ่งซีก ระยะการปวดต่อเนื่อง 1 ชั่วโมงถึง 3 หรือปวดแบบเรื้อรัง โดยปวดศีรษะข้างเดียว หรือเริ่มปวดจากข้างเดียว หรือปวดสลับตำแหน่งกัน และสอดคล้องกับการศึกษารูปแบบการรักษาโรคไมเกรนด้วยการแพทย์แผนไทย^[1] พบว่า เมื่อทำการเปรียบเทียบความรู้ในตำราการแพทย์แผนไทยพบว่าไม่ปรากฏชื่อโรค

ไมเกรนพบเพียงอาการปวดศีรษะข้างเดียวและอาการตามัวในโรคลมปะกังของการแพทย์แผนไทย

หมอพื้นบ้านให้ข้อมูลสาเหตุของการเกิดโรคไมเกรน เชื่อว่า เกิดจากพฤติกรรมของผู้ป่วยเองเป็นหลัก เช่น การทำงานเกินกำลัง นอนน้อย รับประทานอาหารผิดจัด เปรี๊ยะจัด รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา และความเครียดของผู้ป่วย สอดคล้องกับการศึกษาการรักษาอาการปวดศีรษะไมเกรนด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน^[25] พบว่า สาเหตุอาการปวดศีรษะไมเกรนนั้นยังไม่ทราบแน่ชัด แต่อาจเกิดจากการทำงานที่ผิดปกติชั่วคราวของสมองที่มีผลกระทบต่อเส้นประสาท นอกจากนี้โรคปวดศีรษะไมเกรนยังมีสาเหตุมาจากปัจจัยภายนอกมากระตุ้น ได้แก่ ความเครียด การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ การกระตุ้นจากแสงที่จ้าเกินไป เป็นต้น และสอดคล้องกับการศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลและความปลอดภัยของยาสมุนไพรตำราหลวงกับยาคาเฟอไรด์ต่อการรักษาโรคไมเกรนในกลุ่มวัยทำงาน^[26] พบว่า ปัจจัยที่เป็นสาเหตุส่งเสริมทำให้มีอาการไมเกรน ได้แก่ การนอนหลับน้อยหรือมากเกินไป และสภาพแวดล้อมที่เป็นสาเหตุส่งเสริมทำให้มีอาการปวดศีรษะไมเกรน ได้แก่ อากาศร้อนจัด/เย็นจัด/อากาศเปลี่ยนแปลงเฉียบพลัน

นอกจากนี้หมอพื้นบ้าน เชื่อว่า ทฤษฎีการเกิดอาการไมเกรนเกิดจากธาตุลมกำเริบเป็นหลักทำให้มีอาการปวดศีรษะ มึนศีรษะ และตาพร่ามัว ส่งผลให้ธาตุไฟกำเริบในผู้ป่วยบางรายที่มีอาการโมโห ใจ และตัวร้อน เมื่อทั้งสองธาตุไม่สมดุลกันจึงส่งผลให้ธาตุน้ำ (เลือด) หย่อน หรือทำงานได้ไม่ดี เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงสมองไม่พอ จึงทำให้เกิดอาการปวดศีรษะตามมา สอดคล้องกับการศึกษารูปแบบการรักษาอาการ

ไมเกรนด้วยการแพทย์แผนไทย^[1] พบว่า ไมเกรนมีสาเหตุจากการแปรปรวนของลมและเลือดลมภายในร่างกาย โดยเฉพาะที่พัดในทิศทางจากล่างขึ้นบนหรือจากปลายเท้าขึ้นสู่ศีรษะ (ลมอุทงคมาวาตา/ลมเบื้องสูง) เกิดการติดขัดร่วมกับปัจจัยกระตุ้น และสอดคล้องกับการศึกษาลมปะกังในแนวคิดทฤษฎีแพทย์แผนไทย^[5] พบว่า อาการโรคลมปะกังเป็นโรคที่เกิดจากลมอุทงคมาวาตาพิกการ ทำให้มีอาการปวดศีรษะ

หมอพื้นบ้านมีการวินิจฉัยโรคโดยอาศัยข้อมูลจากการซักประวัติและตรวจร่างกาย การซักประวัติผู้ป่วย ประกอบด้วย การซักประวัติข้อมูลส่วนตัว ได้แก่ วันเดือนปีเกิด โรคประจำตัว อาการสำคัญ ประวัติเจ็บป่วยปัจจุบัน ประวัติประจำเดือนของผู้ป่วยหญิง ประวัติการขับถ่าย และตรวจร่างกายผู้ป่วย โดยการคลำหรือการตรวจชีพจรข้อมือ เพื่อหาความผิดปกติของ ปิตตะ วาตะ และเสมหะ ซึ่งลักษณะของผู้ป่วยที่มีอาการไมเกรนพบว่า วาตะ ปิตตะ เต็มเร็วและแรง สอดคล้องกับการศึกษาภูมิปัญญาแพทย์พื้นบ้านในการรักษาผู้ป่วยกลุ่มอาการสตรีวัยทองจังหวัดจันทบุรี^[27] พบว่า กระบวนการรักษาของหมอพื้นบ้านจะเริ่มจากการซักประวัติ การสังเกตสภาพร่างกายผู้ป่วย การตรวจร่างกาย การจับชีพจร การคำนวณวันเดือน ปีเกิด เพื่อประกอบการวินิจฉัยโรค สอดคล้องกับการศึกษาภูมิปัญญาหมอพื้นบ้านในการรักษาอาการประจำเดือนมาไม่ปกติ ตำบลหงส์เจริญ อำเภอนาทะ จังหวัดชุมพร^[28] พบว่า หมอพื้นบ้านซักประวัติผู้ป่วยร่วมกับการตรวจร่างกาย ถามสาเหตุอาการ การวินิจฉัยโรคจากอาการสำคัญของผู้ป่วยเป็นหลัก และสอดคล้องกับการศึกษาไมเกรนกับการแพทย์แผนไทย^[2] พบว่า การตรวจเบื้องต้นโดยการจับชีพจรของ

อาการไมเกรน จะพบว่าสมุฏฐานวาตะผิดปกติ กล่าวคือ ตามตำแหน่งการเต้นของชีพจร ตำแหน่งวาตะจะเด่นชัดที่สุด เส้นชีพจรจะมีขนาดเล็กและจางหะคล้ายคลื่นกระทบฝั่ง ไม่สม่ำเสมอ ไม่คงที่ ซึ่งหากมีอาการปวดมากชีพจรจะยิ่งเต้น

ภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรรักษาโรคไมเกรนของหมอพื้นบ้าน ในพื้นที่จังหวัดกระบี่ พบตำรับยา 7 ตำรับ หมอพื้นบ้านมีการจ่ายตำรับยาตามสมุฏฐานการเกิดโรค ซึ่งเกิดจากการกำเริบของวาตะและปิตตะ และลักษณะการเต้นของชีพจรที่มีการเต้นของปิตตะ วาตะในลักษณะที่เต้นเร็วและแรง การจ่ายยาจึงประกอบด้วย รสประธาน 2 รส ได้แก่ รสประธานเป็นรสสุขุมเพื่อช่วยให้เลือดลมไหลเวียนได้ดี และบำรุงโลหิต รสประธานเป็นรสเย็น เพื่อช่วยบำรุงหัวใจ บำรุงอารมณ์ และรักษาอาการเกี่ยวกับฮอร์โมน สอดคล้องกับการศึกษาไมเกรนกับการแพทย์แผนไทย^[2] พบว่า หลักการจ่ายยาสมุนไพรคือจ่ายยาที่มีรสสุขุมหอมหรือสุขุมร้อน มีสรรพคุณในการกระจายเลือดลม แก้ลมกองละเอียด เป็นยาสมุนไพรในกลุ่มบัญชียาหลักแห่งชาติ เช่น ยาหอมอินทจักร์ ยาหอมนวโกฐ ซึ่งพบว่าสอดคล้องกับคัมภีร์ชวดารในทางการแพทย์แผนไทย มีตำรับยาที่ใช้ในการรักษาโรคลมปะกัง ประกอบด้วยตำรับยาที่มีรสขมเย็นและหอมร้อน มีสรรพคุณช่วยลดธาตุไฟที่กำเริบ กระจายลม และช่วยในการปรับสมดุลของธาตุลม^[29] สอดคล้องกับการศึกษาการใช้รสนยาเป็นเครื่องบ่งชี้สรรพคุณยาของหมอยาไทย รสนยาเป็นตัวบ่งชี้สรรพคุณยาสมุนไพรที่ใช้ในการรักษาอาการเจ็บป่วยเกิดจากประสบการณ์ในการลองผิดลองถูกของหมอยาไทยโบราณ ดังนั้นสมุนไพรที่ใช้ในการรักษาโรคนั้นตัวยาที่มีรสเดียวกันมักมีสรรพคุณในการรักษาโรคหรืออาการในลักษณะเดียวกัน^[30]

สมุนไพรในตำรับยาที่หมอพื้นบ้านใช้รักษาอาการไมเกรน ทั้ง 7 ตำรับ มีสมุนไพรทั้งหมด 25 ชนิด มีการเก็บตัวอย่างพืชตามหลักพฤกษศาสตร์ 13 ชนิด และสมุนไพรที่มีการใช้มากที่สุด คือ เถาวัลย์เปรียง และขิง จากการทบทวนวรรณกรรมด้านพยาธิสรีรวิทยาของการเกิดโรคไมเกรน สันนิษฐานว่าเกิดจากภาวะการอักเสบ (inflammation) โดยมีการหลั่งสาร inflammatory cytokine หลายชนิดในผู้ป่วยไมเกรน^[31] เถาวัลย์เปรียงมีสารในกลุ่มไอโซฟลาโวน (isoflavone) และสารไอโซฟลาโวน ไกลโคไซด์ (isoflavone glycoside) ที่มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ^[10,32] แต่ยังไม่พบรายงานทางคลินิกของการใช้เถาวัลย์เปรียงในผู้ป่วยไมเกรน ทั้งนี้มีรายงานการใช้เถาวัลย์เปรียงในการรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม พบว่า ระดับความเจ็บปวดหลังการรับประทานยา ร่วมกับการนวดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ^[33] และขิงมีสารลินาลูล (linalool) มีฤทธิ์ระงับปวดและต้านการอักเสบโดยการยับยั้งการสร้างและการหลั่งของสารสื่อกลางหลายชนิด โดยเฉพาะพรอสตาแกลนดินที่เกี่ยวข้องกับการอักเสบและความเจ็บปวด^[34] จากการเก็บตัวอย่างพืช 13 ชนิด ในบริเวณพื้นที่ของหมอพื้นบ้านตามหลักพฤกษศาสตร์ พบว่า สมุนไพรทุกชนิดมีรายงานฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่สอดคล้องกับการรักษาอาการปวดศีรษะหรือพยาธิสรีรวิทยาของการเกิดโรคไมเกรน ได้แก่ ฤทธิ์ระงับปวด (analgesic) และฤทธิ์ต้านการอักเสบ (anti-inflammatory)

ข้อสรุป

ภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรรักษาโรคไมเกรนของหมอพื้นบ้าน จังหวัดกระบี่ โดยองค์ความรู้ของหมอพื้นบ้านเชื่อว่า สมุนไพรการเกิดโรคไมเกรน เกิดจากธาตุลมกำเริบเป็นหลัก ทำให้มีอาการปวดศีรษะ

มีนศีรษะ และตาพร่ามัว ส่งผลให้ธาตุไฟกำเริบในผู้ป่วย สาเหตุจากการทำงานเกินกำลัง นอนน้อย รับประทานอาหารสด รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา และความเครียด หมอพื้นบ้านมีการซักประวัติ ตรวจร่างกายโดยการจับชีพจรข้อมือ เพื่อวิเคราะห์ปิดตะวาทะ เสมหะ ตำรับยาที่จ่ายให้ผู้ป่วยมีรสปร่าขมเป็นรสสุขุม และรสเย็นตามลำดับ ซึ่งหมอพื้นบ้านมีการจัดตำรับยารักษาอาการไมเกรนตามสมุฏฐานการเกิดโรค และลักษณะการเดินของชีพจร โดยการใช้ยารสสุขุมกระจายธาตุลม และยารสเย็นลดกำลังของธาตุไฟ สมุนไพรที่มีการใช้มากที่สุด คือ เถาวัลย์เปรียง และขิง ซึ่งมีรายงานฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่สอดคล้องกับการรักษาอาการปวดศีรษะหรือพยาธิสรีรวิทยาของการเกิดโรคไมเกรน ได้แก่ ฤทธิ์ระงับปวด (analgesic) และฤทธิ์ต้านการอักเสบ (anti-inflammatory) การใช้สมุนไพรในการรักษาโรคไมเกรนถือว่าเป็นการดูแลสุขภาพของคนในชุมชน โดยการนำสมุนไพรใกล้ตัวมารักษาโรคและสามารถเป็นทางเลือกให้กับผู้ที่สนใจในยาสมุนไพร ดังนั้นจึงควรเก็บรักษาและอนุรักษ์ภูมิปัญญาไว้ เพื่อเป็นแนวทางการดูแล บำบัด ส่งเสริม พัฒนา และพัฒนาการแพทย์พื้นบ้านให้เป็นทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพให้เป็นที่ภูมิปัญญาไทยอยู่กับคนไทยสืบไป

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณหมอพื้นบ้านในพื้นที่จังหวัดกระบี่ ที่กรุณาสละเวลาและถ่ายทอดองค์ความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาการรักษาโรคและการใช้พืชสมุนไพรรักษาโรคไมเกรน ตลอดจนการอำนวยความสะดวกในการสำรวจและเก็บตัวอย่างพืชสมุนไพรเพื่อการศึกษาค้นคว้า

References

1. Taodanjak J, Tansuwanwong S, Taoprasert Y, Piansoon-gnern K. A study of migraine treatment model with Thai traditional medicine. *Journal of Educational Review Faculty of Education in MCU*. 2021;8(3):112-9. (in Thai)
2. Khotaphan S. Migraine in Thai traditional medicine. *Phranakhon Rajabhat Research Journal (Science and Technology)*. 2021;16(1):179-86. (in Thai)
3. Arayawichanont A. Non-pharmacological intervention for migraine prevention. *Medical journal of Ubon Hospital*. 2022;43(1):33-9. (in Thai)
4. Kueluemae N, Yunu S, Madeeyoh N, Bueraheng A, Khuniad Ch, Sriraksa S, Sianun B. Effect of herbal steam on headache in Lompakang patients. *Journal of Thai Traditional and Alternative Medicine*. 2021;19(1):84-94. (in Thai)
5. Homhuan P, Sangvichien S, Fakkham S, Imsoomboon Th. Massage results for the treatment of migraine in the scriptures traditional massage according to Suansundha palace tradition. *UMT Poly Journal*. 2020;17(2):364-74. (in Thai)
6. Burusliam N. Gastroesophageal reflux is a degenerative disease of the body in Thai traditional medicine. *Chonburi Hospital Journal*. 2021;46(2):166-8. (in Thai)
7. Kesornmas S, Nakthaworn K, Musikapong K, Viriyabubpa Ch. A study on the treatment with herbal remedies in seven groups of diseases: A case study of Mr. Prawit Kaewthong, Songkhla province. *Journal of Thai Traditional and Alternative Medicine*. 2019;17(2):263-79. (in Thai)
8. Krongyut O, Wansutha S, Udonsan P. A study the wisdom of Thai herbs utilization of folk healers: A case study of a folk healer in Nam Mong sub-district, Thabo district, Nongkhai province. *Udon Thani Rajabhat University Journal of Humanities and Social Sciences*. 2021;10(2):17-37. (in Thai)
9. Neamsuvan O, Jaisamut P, Maneenoon K, Subhateerasakul S. A survey of medicinal plants for tonic from Ban Toong Soong community forest, Auluk district, Krabi province. *Burapha Science Journal*. 2012;17(2):160-6.
10. Ayameang O, Rattarom R, Mekjaruskul C, Caichompoo W. Anti-inflammatory activity and quantitative analysis of major compounds of the mixtures of *Derris scandens* (DZSS) formula. *Pharmacognosy Journal*. 2020;12(4):828-34.
11. Kuropakornpong P, Itharat A, Panthong S, Sireeratawong S, Ooraikul B. *In vitro* and *in vivo* anti-inflammatory activities of Benjakul: a potential medicinal product from Thai traditional medicine. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2020;2020:1-8
12. Kim HJ, Song HK, Park SH, Jang S, Park KS, Song KH, Sang KL, Kim T. *Terminalia chebula* Retz. extract ameliorates the symptoms of atopic dermatitis by regulating anti-inflammatory factors *in vivo* and suppressing STAT1/3 and NF- κ B signaling *in vitro*. *Phytomedicine*. 2022;104:1-13.
13. Jayesh K, Karishma R, Vysakh A, Gopika P, Latha MS. *Terminalia bellirica* (Gaertn.) Roxb fruit exerts anti-inflammatory effect via regulating arachidonic acid pathway and pro-inflammatory cytokines in lipopolysaccharide-induced RAW 264.7 macrophages. *Inflammopharmacology*. 2020;28:265-74.
14. Junairiah SEA, Ni'matuzahroh TN. Identification of phytochemical compounds in ethanol and n-hexane leaf extracts of *Piper retrofractum* vahl. by gas chromatography mass spectrometry. *Moroccan Journal of Chemistry*. 2020;8(1):32-7.
15. Behera A, Samal HB, Sharma DK, Kanhar S, Kadam A, Khamkar P, Behera, S. Anti-inflammatory activity of herbal tablet of *Phyllanthus emblica* on carrageenan-induced paw edema in wistar rats. *Journal of Pharmaceutical Research International*. 2021;33(54B):155-67.
16. Saher T, Manzoor R, Abbas K, Mudassir J, Wazir MA, Ali E, Ali MS. Analgesic and anti-inflammatory properties of two hydrogel formulations comprising polyherbal extract. *Journal of pain research*. 2022;1203-19.
17. Priyanjani HASA, Senarath RMUS, Senarath WTPSK, Munasinghe MLAMS. Propagation, phytochemistry and pharmacology of *Plumbago indica* - a review. *Journal of Pharmaceutical Research International*. 2021;33(42B):188-202.
18. Liktor-Busa E, Keresztes A, LaVigne J, Streicher JM, Largent-Milnes TM. Analgesic potential of terpenes derived from *Cannabis sativa*. *Pharmacological reviews*. 2021;73(4):1269-97.
19. Hafizh M, Indiatuti DN, Mukono IS. Analgesic effect of dayak onion (*Eleutherine americana* (Aubl.) Merr.) on mice (*Mus musculus*) by hot plate test method. *Biomolecular and Health Science Journal*. 2021;4(01):22-5.
20. Arbain D, Saputri GA, Syahputra GS, Widiyastuti Y, Susanti D, Taher M. Genus *Pterocarpus*: A review of eth-

- nopharmacology, phytochemistry, biological activities, and clinical evidence. *Journal of Ethnopharmacology*. 2021;278:114316.
21. Saptarini NM, Deswati DA. Analgesic and antipyretic activities of ethanolic extract of sappan wood (*Caesalpinia sappan* L.) leaves. *Research Journal of Pharmacy and Technology*. 2021;14(10):5213-6.
 22. Popov AM, Kang D. Analgesic and other medicinal properties of safflower (*Carthamus tinctorius* L.) seeds. Nuts and seeds in health and disease prevention. 2011;995-1002.
 23. Noipha K, Kamlungmak S, Khuniad Ch, Sriraksa S, Banjongmaung K. A study of wisdom folk healer in Phatthalung province. *Journal of Social Sciences and Humanities Research in Asia*. 2018;24(1):149-72. (in Thai)
 24. Tepsuriwong S. Wisdom of Thai traditional medicine from Thai traditional healers in *Sathingphra peninsula*, Songkhla province. *Journal of Community Development and Life Quality*. 2020;8(1):238-49. (in Thai)
 25. Sirteerathitikul P, Amput P. The treatment of migraine with traditional Chinese medicine. *Srinagarind Medical Journal*. 2021;36(4):501-10. (in Thai)
 26. Meekai N, Vajaradul Y, Fakkham S, Wisuitiprot W. A comparative study of the effectiveness and safety of Pha Tam Ra Luang drugs and Cafergot[™] on the treatment of migraine in working age group. *Nursing Journal of the Ministry of Public Health*. 2021;31(3):1-14. (in Thai)
 27. Sinwat S. The study on folk medicine knowledge in menopausal syndrome treatment Chantaburi province. *Journal of Cultural Approach*. 2019;20(37):37-49. (in Thai)
 28. Mahama F, Wannapicot T. The wisdom of healer for amenorrhea treatment in Hongcharoen Sub-District, Thasae District, Chumphon province. *Journal of Traditional Thai Medical Research*. 2022;8(2):131-45. (in Thai)
 29. Thorajake P, Thiantongin P, Phochaisri W, Moonta S, Saisri S. A pilot study of the effect of Lom-Pa-Kang poultice on stress: evaluation of heart rate variability. *Journal of Thai Traditional and Alternative Medicine*. 2020;13(3):616-24. (in Thai)
 30. Srihomtree K. Rasa as medicinal herb property's indicators by Thai traditional medical healers. *Proceeding The National and International Conference Interdisciplinary Research for Local Development Sustainability 2015*. Nakhon Sawan Rajabhat University: Thailand; 2015. p. 1-14. (in Thai)
 31. Babapour M, Khorvash F, Rouhani MH, Ghavami A, Ghasemi-Tehrani H, Heidari Z, Karbasi M, Moradi F, Askari G. Effect of soy isoflavones supplementation on migraine characteristics, mental status and calcitonin gene-related peptide (CGRP) levels in women with migraine: results of randomised controlled trial. *Nutrition Journal*. 2022;21(60)1-11.
 32. Coliter I, Rohen d, Yokochi k. *Grants of anatomy*. 3rd ed. Philadelphia: Philadelphia printing; 2011.
 33. Chumchuen S. Effectiveness of Thai massage with *Derris scandens* on pain in osteoarthritis patients. *Journal of Traditional Thai Medical Research*. 2019;5(2):29-40. (in Thai)
 34. Sarmiento-Neto JF, Do Nascimento LG, Felipe CFB, De Sousa DP. Analgesic potential of essential oils. *Molecules*. 2016;21(1):20.