

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (descriptive study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้พืชสมุนไพรของผู้ป่วยโรคเบาหวานในตำบลพระอาจารย์ อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก ประชากรที่ศึกษาเป็นผู้ป่วยที่มีการใช้พืชสมุนไพรในการรักษาโรคเบาหวาน ในตำบลพระอาจารย์ จำนวน 59 คน ผลการศึกษานำเสนอเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1.1 ลักษณะทางประชากรและสังคม

1.2 ประวัติการเจ็บป่วย

1.2.1 โรคประจำตัวของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

1.2.2 ประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน

1.3 ประวัติการรักษาพยาบาลโรคเบาหวาน

ส่วนที่ 2 การใช้พืชสมุนไพรในการรักษาโรคเบาหวาน

2.1 คุณสมบัติทั่วไปของพืชสมุนไพร

2.1.1 ประเภทของสมุนไพรที่นำมาใช้

2.1.2 แหล่งที่มาของพืชสมุนไพร

2.1.3 วิธีการเก็บรักษาพืชสมุนไพร

2.1.4 ข้อจำกัดในการใช้พืชสมุนไพร

2.1.5 แหล่งความรู้และข้อมูลในการใช้พืชสมุนไพร

2.2 ลักษณะการใช้พืชสมุนไพรในการรักษาโรคเบาหวาน

2.2.1 วิธีการใช้พืชสมุนไพร

2.2.2 ส่วนของพืชสมุนไพรที่นำมาใช้

2.2.3 วิธีการนำพืชสมุนไพรมาใช้

2.2.3 ระยะเวลาและความต่อเนื่องในการใช้พืชสมุนไพร

2.3 ผลลัพธ์จากการใช้พืชสมุนไพรในการรักษาโรคเบาหวาน

2.3.1 ผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

2.3.2 อาการข้างเคียงจากการใช้พืชสมุนไพร

ส่วนที่ 3 กรณีศึกษาการใช้พืชสมุนไพรในการรักษาโรคเบาหวาน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1.1 ลักษณะทางประชากรและสังคม

ผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 72.9) เกินกว่าครึ่งหนึ่งมีอายุอยู่ระหว่าง 60-79 ปี (ร้อยละ 52.5) รองลงมา มีอายุอยู่ระหว่าง 40-59 ปี (ร้อยละ 42.4) โดยมีอายุเฉลี่ยคือ 60 ปี อายุต่ำสุดคือ 38 ปี และอายุสูงสุดคือ 88 ปี และส่วนใหญ่ มีสถานภาพสมรส คู่ (ร้อยละ 67.8) และจบการศึกษาในระดับประถมศึกษาปีที่ 1-4 มากที่สุด (ร้อยละ 76.3) และยังประกอบอาชีพ (ร้อยละ 54.2) โดยมีอาชีพเกษตรกรรม มากที่สุด (ร้อยละ 53.1) มีรายได้ของครอบครัวส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 5,001-10,000 บาทต่อเดือน (ร้อยละ 54.2) รองลงมา มีรายได้น้อยกว่า 5,000 บาท (ร้อยละ 33.9) (รายละเอียดแสดงในตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ลักษณะทางประชากรและสังคม

ลักษณะทางประชากรและสังคม	จำนวนคน (N=59)	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	43	72.9
ชาย	16	27.1
อายุ (ปี)		
ต่ำกว่า 40 ปี	1	1.7
40-59 ปี	25	42.4
60-79 ปี	31	52.5
80 ปี ขึ้นไป	2	3.4
(Mean.=60, S.D.=10.9, Min.=39, Max.=88)		
สถานภาพสมรส		
คู่	40	67.8
หม้าย/หย่า	16	27.1
แยกกันอยู่	2	3.4
โสด	1	1.7

ตารางที่ 2 ลักษณะทางประชากรและสังคม (ต่อ)

ลักษณะทางประชากรและสังคม	จำนวนคน (N=59)	ร้อยละ
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้เรียน	7	11.9
ป.1-ป.4	45	76.2
ม.1-ม.3	5	8.5
ม.4-ม.6/ปวช.	1	1.7
ปริญญาตรี	1	1.7
อาชีพ		
ไม่มีอาชีพ (n=27)		
ผู้สูงอายุ	16	59.3
แม่บ้าน	10	37.0
ว่างงาน	1	3.7
มีอาชีพ (n=32)		
เกษตรกรรวม	17	53.1
ค้าขาย	8	25.0
รับจ้างทั่วไป	5	15.7
ทำงานโรงงาน	1	3.1
รับราชการ	1	3.1
รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน		
ต่ำกว่า 5,000 บาท	20	33.9
5,001-10,000 บาท	32	54.2
10,001-20,000 บาท	7	11.9

1.2 ประวัติการเจ็บป่วย

1.2.1 โรคประจำตัวของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ผู้ป่วยโรคเบาหวาน เกินกว่าครึ่งหนึ่ง มีโรคประจำตัวอื่นร่วมด้วย (ร้อยละ 55.9) ส่วนใหญ่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง (ร้อยละ 69.7) รองลงมาป่วยเป็นโรคไขมันในเลือดสูง (ร้อยละ 36.4) และโรคอ้วน (ร้อยละ 21.2) ซึ่งข้อมูลส่วนนี้ได้มาจากประวัติผู้ป่วยที่บันทึกไว้ที่สถานีอนามัย และโรงพยาบาล และจากการสัมภาษณ์ผู้ป่วยเกินกว่าครึ่งหนึ่ง มีโรคประจำตัวอื่นร่วมด้วย (ร้อยละ 59.3) และส่วนใหญ่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง (ร้อยละ 74.3) รองลงมาป่วยเป็นโรคไขมันในเลือดสูง (ร้อยละ 34.3) และโรคหัวใจ (ร้อยละ 27.7) (รายละเอียดแสดงในตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 โรคประจำตัวของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

โรคประจำตัว	ทะเบียนประวัติ		การสัมภาษณ์	
	จำนวนคน (N=59)	ร้อยละ	จำนวนคน (N=59)	ร้อยละ
โรคประจำตัวอื่น*				
ไม่มี	36	44.1	24	40.7
มี	33	55.9	35	59.3
-โรคความดันโลหิตสูง	23	69.7	26	74.3
-โรคไขมันในเลือดสูง	12	36.4	12	34.3
-โรคหัวใจ	3	9.1	9	27.7
-โรคอ้วน	7	21.1	-	-
-โรคระบบไต	1	3.0	1	2.9
-โรคกระเพาะอาหาร	1	3.0	-	-
-ต่อมลูกหมากโต	1	3.0	-	-

หมายเหตุ : * ผู้ป่วย 1 ราย อาจมีโรคประจำตัวอื่นมากกว่า 1 โรค

1.2.2 ประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน

ผู้ป่วยทั้งหมดป่วยเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 และเกินกว่าครึ่งหนึ่งที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานมาแล้วน้อยกว่า 5 ปี (ร้อยละ 59.3) โดยระยะเวลาป่วยเฉลี่ยคือ 4 ปี และระยะเวลาการป่วยต่ำที่สุดคือ 8 เดือน และสูงสุดคือ 20 ปี และผู้ป่วยมีระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับที่ควบคุม

ได้ดี ดีพอใช้ และพอใช้ ในจำนวนเท่ากัน (ร้อยละ 25.4) และส่วนใหญ่มีประวัติครอบครัวป่วยเป็นโรคเบาหวาน (ร้อยละ 71.5) โดยมีพ่อหรือแม่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน (ร้อยละ 46.3) และมีพี่น้องป่วยเป็นโรคเบาหวาน (ร้อยละ 46.3) (รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 ประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน

ประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน	จำนวนคน (N=59)	ร้อยละ
ชนิดของโรคเบาหวาน		
โรคเบาหวานชนิดที่ 1 (Type 1)	ไม่มี	
โรคเบาหวานชนิดที่ 2 (Type 2)	59	100.0
ระยะเวลาการป่วย		
ต่ำกว่า 5 ปี	35	59.3
5-10 ปี	13	22.0
มากกว่า 10 ปี	11	18.7
(Mean=4, S.D=5.4, Min.=8 เดือน, Max.=20 ปี)		
ระดับน้ำตาลในเลือด (มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร)		
ระดับปกติ (ต่ำกว่า 80)	1	1.7
ระดับดี (80-120)	15	25.4
ระดับดีพอใช้ (121-140)	15	25.4
ระดับพอใช้ (141-180)	15	25.4
ระดับไม่ดี (มากกว่า 180)	13	22.1
ประวัติครอบครัวป่วยเป็นเบาหวาน		
ไม่มี	18	30.5
มี (n=41)	41	69.5
พ่อ/แม่	19	46.3
พี่น้อง	19	46.3
บุตร	3	7.4

1.3 ประวัติการรักษาโรคเบาหวาน

ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ส่วนใหญ่เข้ารับการรักษาพยาบาลที่โรงพยาบาล (ร้อยละ 76.3) รองลงมารักษาที่สถานีนามัย (ร้อยละ 18.6) โดยการใช้ยาแผนปัจจุบัน โดยที่ส่วนใหญ่มีการใช้ยามากกว่า 1 ชนิด (ร้อยละ 73.7) ในจำนวนนี้พบว่ายาที่ใช้เป็นยากิน Metformin ร่วมกับ Glipizide มากที่สุด (ร้อยละ 76.2) รองลงมาใช้ยากิน Metformin ยากิน Glipizide ร่วมกับยาฉีด Insulin (ร้อยละ 14.2) สำหรับการรักษาด้วยพืชสมุนไพรพบว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่ใช้พืชสมุนไพรร่วมกับยาแผนปัจจุบัน (ร้อยละ 96.5) และใช้พืชสมุนไพรในการรักษาเพียงอย่างเดียว จำนวน 2 ราย (ร้อยละ 6.3) (รายละเอียดแสดงในตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 ประวัติการรักษาโรคเบาหวาน

ข้อมูลการรักษาโรคเบาหวาน	จำนวนคน (N=59)	ร้อยละ
สถานที่ไปรักษา		
โรงพยาบาล	45	76.3
สถานีนามัย	11	18.6
รักษาตัวเอง	2	3.4
สถานพยาบาลเอกชน	1	1.7
การใช้ยาแผนปัจจุบัน		
ใช้ชนิดเดียว (n=15)	15	26.3
ยากิน Metformin	10	66.7
ยากิน Glipizide	5	33.3
ใช้มากกว่า 1 ชนิด (n=42)	42	73.7
ยากิน Metformin+ ยากิน Glipizide	32	76.2
ยากิน Metformin+ ยากิน Glipizide+ ยาฉีด Insulin	6	14.2
ยากิน Metformin + ยาฉีด Insulin	2	4.8
ยากิน Glipizide + ยาฉีด Insulin	2	4.8
การใช้พืชสมุนไพร		
ใช้พืชสมุนไพรร่วมกับยาแผนปัจจุบัน	55	96.5
ใช้พืชสมุนไพรอย่างเดียว	2	3.5

ส่วนที่ 2 การใช้พืชสมุนไพรในการรักษาโรคเบาหวาน

2.1 คุณสมบัติทั่วไปของพืชสมุนไพร

2.1.1 ประเภทของสมุนไพรที่นำมาใช้

พืชสมุนไพรที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานนำมาใช้ทั้งหมดมี 35 ชนิด จำแนกตามวงศ์ได้ 25 วงศ์ โดยผู้ป่วยเกือบครึ่งหนึ่งใช้พืชสมุนไพรที่อยู่ในวงศ์ Acanthaceae (29 คน) พืชสมุนไพรที่อยู่ในวงศ์นี้ได้แก่ ฮวานง็อก ฟ้าทะลายโจร และ ทองพันชั่ง รองลงมาอยู่ในวงศ์ Asteraceae (15 คน) พืชสมุนไพรที่อยู่ในวงศ์นี้ได้แก่ แปะตำปึง ขลุ่ และ โดไม่รู้ล้ม และอยู่ในวงศ์ Euphorbiaceae (9 คน) พืชสมุนไพรที่อยู่ในวงศ์นี้ได้แก่ มะยม ลูกใต้ใบ และ สมุนไพรแดง พืชสมุนไพรที่ผู้ป่วยใช้มากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ ฮวานง็อก (26 คน) แปะตำปึง (10 คน) เตยหอม (7 คน) มะยม (5 คน) และแห้ว (5 คน) ตามลำดับ (รายละเอียดแสดงในตารางที่ 6) นอกจากนี้ยังมีการนำพืชสมุนไพรแปรรูป 3 ชนิด และพืชสมุนไพรแห้ง 2 ชนิด มาใช้ ซึ่งผู้ป่วยไม่สามารถระบุได้ว่ามาจากพืชสมุนไพรชนิดไหน

ตารางที่ 6 ประเภทของสมุนไพรที่นำมาใช้

ประเภทของสมุนไพรที่นำมาใช้	จำนวนคน (N=59)
1. Acanthaceae	29
ฮวานง็อก (<i>Pseuderatherum Platiferum</i> (Nees) Radlk.) *	26
ฟ้าทะลายโจร (<i>Andrographis paniculata</i> (Burm. f.) Nees)	2
ทองพันชั่ง (<i>Rhinacanthus nasutus</i> (L.) Kurz)	1
2. Asteraceae	15
แปะตำปึง (<i>Gynura procumbens</i> (Lour.) Merr.) *	10
ขลุ่ (<i>Pluchea indica</i> (L.) Less.)	4
โดไม่รู้ล้ม (<i>Elephantopus scaber</i> L.)	1
3. Euphorbiaceae	9
มะยม (<i>Phyllanthus acidus</i> (L.) Skeels) *	5
ลูกใต้ใบ (<i>Phyllanthus amarus</i> Schum. et Thonn.)	3
สมุนไพรแดง (<i>Jatropha gossypifolia</i> L.)	1

ตารางที่ 6 ประเภทของสมุนไพรที่นำมาใช้ (ต่อ)

ประเภทของสมุนไพรที่นำมาใช้	จำนวนคน (N=59)
4.Pandanaceae	7
เตยหอม (<i>Pandanus amaryllifolius</i> Roxb) *	
5.Menispermaceae	5
เห้้ม (<i>Coscinium fenestratum</i> Colebr) *	
6.Verbenaceae	3
หญ้าพันงูเขียว (<i>Stachytarpheta jamaicensis</i> (L.) Vahl)	
7.Rutaceae	3
มะตูม (<i>Aegle marmelos</i> (L.) Corr.)	2
มะนาว (<i>Citrus aurantifolia</i> (Christm.) Swingle)	1
8.Lamiaceae	2
หญ้าหนวดแมว (<i>Orthosiphon aristatus</i> Miq.)	1
โหระพา (<i>Ocimum basilicum</i> Linn.)	1
9.Cucurbitaceae	2
มะระขี้นก (<i>Momordica charantia</i> L.)	1
เถาวัลย์เปรียง (<i>Gynostemma peintaphyllum</i> Makino)	1
10.Zingiberaceae	2
กระชาย (<i>Boesenbergia rotunda</i> (L.) Mansf.)	1
ขมิ้นชัน (<i>Curcuma longa</i> L.)	1
11.Moraceae	2
หม่อน (<i>Morus alba</i> L.)	
12.Rutaceae	1
สะเดาดิน (<i>Hedyotis biflora</i> (L) Lamk)	
13.Caricaceae	1
มะละกอ (<i>Carica papaya</i> L.)	
14.Simasoubaceae	1
ปลาไหลเผือก (<i>Eurycoma longifolia</i> Jack)	

ตารางที่ 6 ประเภทของสมุนไพรที่นำมาใช้ (ต่อ)

ประเภทของสมุนไพรที่นำมาใช้	จำนวนคน (N=59)
15.Malvaceae กระเจี๊ยบแดง (<i>Hibiscus sabdariffa</i> L.)	1
16.Ganodermataceae เห็ดหลินจือ (<i>Ganoderma lucidum</i> (Fr.) Karst.)	1
17.Musaceae กล้วยน้ำว้า (<i>Musa ABB</i> group (triploid) cv. 'Namwaa')	1
18.Myrtaceae ฝรั่ง (<i>Psidium guajava</i> L.)	1
19.Solanaceae มะแว้งต้น (<i>Solanum sanitwongsei</i> Craib)	1
20.Meliaceae กระท้อน (<i>Sandoricum Koetjape</i> (Burm. f.) Merr.)	1
21.Leguminosae จี่เหี้ยก๊ก (<i>Senna siamea</i> (Lam.) Irwin et Barneby)	1
22.Lauraceae อบเชย (<i>Cinnamomum</i> spp.)	1
23.Moringaceae มะรุม (<i>Moringa oleifera</i> Lam.)	1
24.Caesalpinioideae ย่านางแดง (<i>B.strychnifolia</i> Craib)	1
25.Rhamhceae พุทราจีน (<i>Zizypus jujuba</i> Lamk.)	1

หมายเหตุ : ผู้ป่วย 1 คน อาจใช้สมุนไพรมากกว่า 1 ชนิด

: * พืชสมุนไพรที่มีจำนวนผู้ป่วยใช้มากที่สุด 5 อันดับแรก

2.1.2 แหล่งที่มาของพืชสมุนไพร

แหล่งที่มาของพืชสมุนไพรที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานนำมาใช้ ส่วนใหญ่เป็นพืชสมุนไพรที่ปลูกเอง (ร้อยละ 66.1) รองลงมาได้มาจากการซื้อ (ร้อยละ 28.8) ขอจากเพื่อนบ้าน (ร้อยละ 20.3) และเก็บจากที่ขึ้นตามธรรมชาติ (ร้อยละ 15.3) (รายละเอียดแสดงในตารางที่ 7)

ตารางที่ 7 แหล่งที่มาของพืชสมุนไพร

แหล่งที่มาของสมุนไพร	จำนวนคน (N=59)	ร้อยละ
ปลูกเอง	39	66.1
ซื้อ	17	28.8
ขอจากเพื่อนบ้าน	12	20.3
เก็บตามธรรมชาติ	9	15.3

หมายเหตุ : ผู้ป่วย 1 คน ได้สมุนไพรมาจากแหล่งต่างๆ มากกว่า 1 แหล่ง

2.1.3 วิธีการเก็บรักษาพืชสมุนไพร

ในการนำพืชสมุนไพรมาใช้ของผู้ป่วย พบว่าส่วนใหญ่นำมาใช้สด (ร้อยละ 69.5) ส่วนที่เหลือจะมีการนำพืชสมุนไพรมาเก็บรักษาไว้ก่อนนำมาใช้ การเก็บรักษาพืชสมุนไพรจะนำมาเก็บโดยใส่ถุงพลาสติก (ร้อยละ 16.9) ใส่ในภาชนะปิดสนิท (ร้อยละ 3.4) ใส่ในภาชนะไม่มีฝาปิด (ร้อยละ 1.7) และ เก็บในตู้เย็น (ร้อยละ 1.7) (รายละเอียดในแสดงตารางที่ 8) นอกจากนี้ผู้ป่วย 10 คน นำพืชสมุนไพรแปรรูปมาใช้ซึ่งบรรจุในภาชนะที่ปิดสนิท

ตารางที่ 8 การเก็บรักษาพืชสมุนไพร

การเก็บรักษาพืชสมุนไพร	จำนวนคน (N=59)	ร้อยละ
ใช้สด	41	69.5
ใส่ถุงพลาสติก	10	16.9
ภาชนะมีฝาปิด	2	3.4
ภาชนะไม่มีฝาปิด	1	1.7
ตู้เย็น	1	1.7

หมายเหตุ : ผู้ป่วย 1 คน มีวิธีการเก็บรักษาพืชสมุนไพรมากกว่า 1 วิธี

2.1.4 ข้อจำกัดในการใช้พืชสมุนไพร

ในการนำพืชสมุนไพรมาใช้ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน 53 คนให้ข้อมูลว่าไม่มีข้อจำกัดในการใช้ (ร้อยละ 89.8) ส่วนที่เหลืออีก 6 คน (ร้อยละ 10.2) ไม่ทราบข้อจำกัดในการใช้พืชสมุนไพร

2.1.5 แหล่งความรู้และข้อมูลในการใช้พืชสมุนไพร

ผู้ป่วยโรคเบาหวานได้รับความรู้และข้อมูลการใช้พืชสมุนไพร จากผู้ป่วยโรคเบาหวานด้วยกัน (ร้อยละ 66.7) ทั้งในพื้นที่เดียวกันและต่างพื้นที่ รองลงมาได้ข้อมูลจากเพื่อนบ้านในตำบลเดียวกัน (ร้อยละ 49.2) และ จากสมาชิกในครอบครัว (ร้อยละ 22.2) (รายละเอียดแสดงในตารางที่ 9)

ตารางที่ 9 แหล่งข้อมูลการใช้พืชสมุนไพร

แหล่งข้อมูลการใช้พืชสมุนไพร*	จำนวนคน (N=59)	ร้อยละ
ผู้ป่วยเบาหวาน	41	69.5
เพื่อนบ้าน	28	47.5
สมาชิกในครอบครัว	12	20.3
ศึกษาเอง	8	13.5
พระ	4	6.8
ฟังวิทยุ คู่มือโทรทัศน์	3	5.1
หมอแผนโบราณ ญาติ	2	3.4
ญาติ	2	3.4
ร้านขายยา	1	1.7
หมอนวดโบราณ	1	1.7

หมายเหตุ * ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

2.2 ลักษณะการใช้พืชสมุนไพรในการรักษาโรคเบาหวาน

2.2.1 วิธีการใช้พืชสมุนไพร

วิธีการใช้พืชสมุนไพรของผู้ป่วยโรคเบาหวาน พบว่าส่วนใหญ่เป็นการนำพืชสมุนไพรมาใช้เพียงชนิดเดียว (ร้อยละ 67.8) ซึ่งพืชสมุนไพรที่ผู้ป่วยนำมาใช้แบบเดี่ยวมากที่สุด คือ ฮวานจ็อก (21 คน) รองลงคือการนำมาใช้ร่วมกัน 2 ชนิด (ร้อยละ 15.3) และนำมาใช้ร่วมกัน 3 ชนิด (ร้อยละ 7.9) และมีผู้ป่วย 1 คนที่นำพืชสมุนไพรมาใช้มากถึง 6 ชนิด (รายละเอียดแสดงในตารางที่ 10)

ตารางที่ 10 วิธีการใช้พืชสมุนไพร จำแนกตามชนิดพืชสมุนไพร

วิธีการใช้พืชสมุนไพร	จำนวนคน (N=59)	ร้อยละ
ใช้พืชสมุนไพรชนิดเดียว	40	67.8
ฮวานจ็อก	21	
แห้ว	5	
แป๊ะตำปิ้ง	3	
ขลุ้	3	
ฟ้าทะลายโจร	2	
มะรุม	1	
โหระพา	1	
ระบุชนิดไม่ได้	4	
ใช้สมุนไพรจำนวน 2 ชนิด	9	15.3
ฮวานจ็อก+แป๊ะตำปิ้ง	2	
เตยหอม+ใบมะยม	1	
ฮวานจ็อก+ปลาไหลเผือก	1	
แป๊ะตำปิ้ง+ฝรั่ง	1	
ขมิ้นชัน+อบเชย	1	
ขลุ้+มะยม	1	
แป๊ะตำปิ้ง+มะยม	1	
ฮวานจ็อก+สมุนไพรแห้ง(ไม่ระบุชนิด)	1	

ตารางที่ 10 วิธีการใช้พืชสมุนไพร จำแนกตามชนิดพืชสมุนไพร (ต่อ)

วิธีการใช้พืชสมุนไพร	จำนวนคน (N=59)	ร้อยละ
ใช้สมุนไพรจำนวน 3 ชนิด	5	8.5
หญ้าพันธุ์เขียว+ลูกใต้ใบ+หม่อน	2	
มะขม+มะตูม+เตยหอม	1	
แป๊ะตำปิ้ง+เตยหอม+มะละกอ	1	
กล้วยน้ำว้า+เตยหอม+มะระขี้นก	1	
ใช้สมุนไพรจำนวน 4 ชนิด	1	1.7
สบู่แดง+โคไม้ขี้ผึ้ง+เตยหอม+แป๊ะตำปิ้ง		
ใช้สมุนไพรจำนวน 5 ชนิด	3	5.0
มะแว้งต้น+กระท้อน+เจียวกู่หลาน+ฮวานง็อก+เตยหอม	1	
มะขม+มะตูม+เตยหอม+สะเดาดิน+ขี้เหล็ก	1	
ฮวานง็อก+หญ้าพันธุ์เขียว+ลูกใต้ใบ+หญ้าหนวดแมว+ทองพันชั่ง	1	
ใช้สมุนไพรจำนวน 6 ชนิด	1	1.7
ย่านางแดง+เห็ดหลินจือ+กระเจี๊ยบแดง+พุทราจีน+กระชาย+มะนาว		

วิธีการนำพืชสมุนไพรมาใช้ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ส่วนใหญ่เป็นการนำมาใช้แบบสด (ร้อยละ 89.8) โดยพืชสมุนไพรที่มีจำนวนผู้ป้อนนำมาใช้มากที่สุดคือ ฮวานง็อก (24 คน) รองลงมาคือ แป๊ะตำปิ้ง (9 คน) และมะขม (4 คน) พืชสมุนไพรที่นำมาใช้แบบแห้งมีร้อยละ 42.4 ที่นำมาใช้มากที่สุดคือ ขลุ่ (4 คน) และพืชสมุนไพรที่นำมาใช้แบบแปรรูปมีร้อยละ 12.7 ที่นำมาใช้มากที่สุดคือ เห้ม (5 คน) พืชสมุนไพรที่มีการใช้ทั้งแบบสมุนไพรสดและแห้ง ได้แก่ ฮวานง็อก แป๊ะตำปิ้ง และฟ้าทะลายโจร (รายละเอียดแสดงในตารางที่ 11)

ตารางที่ 11 วิธีการใช้พืชสมุนไพร จำแนกตามรูปแบบการนำมาใช้

วิธีการใช้พืชสมุนไพร	จำนวนคน (N=59)	ร้อยละ
แบบสด	53	89.8
ชวานังจอก	24	
แป๊ะตำปิ้ง	9	
มะขม	5	
อื่นๆ *	15	
แบบแห้ง	25	42.4
ขลุ่	4	
หญ้าพันงูเขียว	3	
ลูกใต้ใบ	3	
หม่อน	2	
มะตูม	2	
ชวานังจอก	2	
อื่นๆ **	9	
แปรรูป	8	13.5
แห้ม	5	
ขมิ้นชัน	1	
อบเชย	1	
เจียวกู่หลาน	1	

หมายเหตุ * อื่นๆ ได้แก่ ฟ้าทะลายโจร มะละกอ โหระพา กระชาย มะนาว กล้วยน้ำว่า ฝรั่ง มะแว้งคัน
กระท้อน สบู่แดง ขี้เหล็ก มะรุม โดไม่รู้ลืม สะเดาคิน และมะระขี้นก มีการใช้ชนิดละ 1 ราย

** อื่นๆ ได้แก่ แป๊ะตำปิ้ง ฟ้าทะลายโจร ปลาไหลเผือก กระเจียบแดง เห็ดหลินจือ หญ้าหนวดแมว
ทองพันชั่ง ย่านางแดง และพุทราจีน มีการใช้ชนิดละ 1 ราย

2.2.2 ส่วนของพืชสมุนไพรที่นำมาใช้

ส่วนของพืชสมุนไพรที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานนำมาใช้ ส่วนใหญ่ใช้ส่วนใบ (ร้อยละ 62.7) รองลงมา จะใช้ทั้งต้น (ร้อยละ 16.9) และใช้ผล (ร้อยละ 11.9) ที่เหลือเป็นส่วนของพืชสมุนไพรที่มีการนำมาใช้เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ได้แก่ ดอก ยอดอ่อน หัวหรือเหง้า เมล็ด แกนกลาง และลำต้น (รายละเอียดแสดงในตารางที่ 12)

ตารางที่ 12 ส่วนของพืชสมุนไพรที่นำมาใช้

ส่วนของพืชสมุนไพรที่นำมาใช้	จำนวนคน (N=59)	ร้อยละ
ใบ	37	62.7
ทั้งต้น	10	16.9
ผล	7	11.9
ดอก	2	3.4
ราก	2	3.4
ยอดอ่อน	2	3.4
หัว/เหง้า	1	1.7
เมล็ด	1	1.7
แกนกลาง	1	1.7
ลำต้น	1	1.7

หมายเหตุ : ผู้ป่วย 1 ราย อาจใช้ส่วนของพืชสมุนไพรมากกว่า 1 ส่วน

2.2.3 วิธีการนำพืชสมุนไพรมาใช้

วิธีการนำพืชสมุนไพรมาใช้พบว่า ผู้ป่วยเกินกว่าครึ่งหนึ่งนำมาใช้สด (ร้อยละ 65.4) รองลงมาเป็น การนำพืชสมุนไพรมาต้ม (ร้อยละ 30.8) และนำพืชสมุนไพรแห้ง และสดมาชงดื่มกับน้ำร้อน (ร้อยละ 11.5) มีผู้ป่วย 2 คน ที่นำมาประกอบเป็นอาหาร (ร้อยละ 3.8) (รายละเอียดแสดงในตารางที่ 13) นอกจากนั้น มีผู้ป่วย 7 คน นำพืชสมุนไพรแปรรูปมาใช้และรับประทานตามฉลากที่ระบุข้างภาชนะบรรจุ

ตารางที่ 13 วิธีการนำพืชสมุนไพรมาใช้

วิธีการนำพืชสมุนไพรมาใช้	จำนวนคน (N=52)	ร้อยละ
กินสด	34	65.4
นำมาต้ม	16	30.8
ชงดื่ม	6	11.5
ทำเป็นอาหาร	2	3.8

หมายเหตุ : ผู้ป่วย 1 ราย อาจมีวิธีการนำพืชสมุนไพรใช้มากกว่า 1 วิธี

2.2.4 ระยะเวลาและความถี่ในการใช้พืชสมุนไพร

ผู้ป่วยโรคเบาหวานเกินกว่าครึ่งหนึ่งมีระยะเวลาในการนำพืชสมุนไพรมาใช้ อยู่ในระหว่าง 1-6 เดือน (ร้อยละ 59.3) รองลงมาคือ มีการใช้ระหว่าง 7 เดือน - 1 ปี (ร้อยละ 20.3) และใช้มากกว่า 1 ปี (ร้อยละ 15.3) โดยส่วนใหญ่มีการใช้พืชสมุนไพรอย่างต่อเนื่อง (ร้อยละ 61.0) ผู้ป่วย 2 คน ที่มีการใช้พืชสมุนไพรเพียงครั้งเดียว (ร้อยละ 3.4) (รายละเอียดแสดงในตารางที่ 14)

ตารางที่ 14 ระยะเวลาและความถี่ในการใช้พืชสมุนไพร

ระยะเวลาและความถี่ในการใช้พืชสมุนไพร	จำนวนคน (N=59)	ร้อยละ
ระยะเวลา		
ต่ำกว่า 1 เดือน	3	5.1
1-6 เดือน	35	59.3
7 เดือน-1 ปี	12	20.3
มากกว่า 1 ปี	9	15.3
ความถี่ในการใช้		
ใช้ต่อเนื่อง (ใช้ทุกวัน)	36	61.0
ใช้ไม่ต่อเนื่อง (ใช้บางครั้ง)	21	35.6
ใช้ครั้งเดียว	2	3.4

2.3 ผลลัพธ์จากการใช้พืชสมุนไพรในการรักษาโรคเบาหวาน

2.3.1 ผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

จากการสัมภาษณ์ผู้ป่วยโรคเบาหวานเกี่ยวกับ การรับรู้ถึงผลที่เกิดขึ้นจากการใช้พืชสมุนไพรต่อระดับน้ำตาลในเลือด เนื่องจากมีผู้ป่วยบางรายมีการใช้พืชสมุนไพรมากกว่า 1 ชนิด และมีการรับรู้ถึงผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดของสมุนไพรแต่ละชนิดแตกต่างกัน ผลจากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีการรับรู้ว่าการใช้พืชสมุนไพรทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง (ร้อยละ 66.7) รองลงมาคือ ไม่ทราบผล (ร้อยละ 20.4) ระดับน้ำตาลในเลือดไม่เปลี่ยนแปลง (ร้อยละ 9.8) และ มีระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น (ร้อยละ 3.2) (รายละเอียดแสดงในตารางที่ 15)

ตารางที่ 15 ผลของการใช้สมุนไพรต่อระดับน้ำตาลในเลือดตามการรับรู้ของผู้ป่วย

การเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด จากการใช้พืชสมุนไพร	จำนวนการรับรู้ (N=93)	ร้อยละ
ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง	62	66.7
ระดับน้ำตาลในเลือดไม่เปลี่ยนแปลง	19	20.4
ไม่ทราบ	9	9.8
ระดับน้ำตาลในเลือด	3	3.2

2.3.2 อาการข้างเคียงจากการใช้พืชสมุนไพร

ในการใช้พืชสมุนไพรของผู้ป่วยโรคเบาหวานพบว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่ให้ข้อมูลว่าในการใช้พืชสมุนไพรส่วนใหญ่ ไม่มีอาการข้างเคียงเกิดขึ้น (ร้อยละ 96.6) มีเพียง 2 คน (ร้อยละ 3.4) ที่เกิดอาการข้างเคียงจากการใช้สมุนไพร โดยอาการที่เกิดขึ้นคือ เวียนศีรษะ และมึนงง

ส่วนที่ 3 กรณีศึกษาการใช้พืชสมุนไพรในการรักษาโรคเบาหวาน

กรณีศึกษาเกี่ยวกับการใช้พืชสมุนไพรของผู้ป่วยโรคเบาหวาน เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์โดยใช้หลักการของการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา เพื่ออธิบายถึงการใช้พืชสมุนไพรแต่ละชนิดที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานในตำบลพระอาจารย์ อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก นำมาใช้รวม 35 ชนิด ซึ่งผู้ป่วยฯ มีการนำมาใช้ในลักษณะของพืชสมุนไพรเดี่ยว จำนวน 15 ชนิด ใช้ในลักษณะเป็นตำรับ จำนวน 11 ตำรับ และใช้ในลักษณะของสมุนไพรแปรรูป จำนวน 4 ชนิด โดยได้นำเสนอเป็น 4 ประเด็น คือ (1) ลักษณะและวิธีการใช้พืชสมุนไพร (2) แหล่งที่มาของพืชสมุนไพร แหล่งข้อมูลและวิธีการเก็บรักษาพืชสมุนไพร (3) การรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้พืชสมุนไพร และ (4) หมายเหตุ (ถ้ามี) ดังมีรายละเอียดผลการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาต่อไปนี้

การใช้แบบสมุนไพรเดี่ยว

1. ฮวานจ็อก (*Pseuderatherum Platiferum* (Nees) Radlk.), Acanthaceae)

1.1 ลักษณะและวิธีการใช้พืชสมุนไพร

จากผู้ป่วยโรคเบาหวานทั้งหมด 59 ราย มี 26 ราย ได้นำฮวานจ็อกมาใช้ มีลักษณะการใช้คือใช้เป็นสมุนไพรเดี่ยว 24 ราย และใช้เป็นตำรับ 2 ราย ส่วนของฮวานจ็อกที่นำมาใช้ คือใบ ผู้ป่วยเกินกว่าครึ่งหนึ่งมีการใช้ฮวานจ็อกอย่างต่อเนื่อง โดยระยะเวลาในการใช้อยู่ระหว่าง 1-6 เดือน มีเพียง 1 ราย ที่ใช้ฮวานจ็อกเพียงครั้งเดียวแล้วเลิกใช้เนื่องจากเกิดอาการคลื่นไส้และวิงเวียนศีรษะ วิธีการนำมาใช้ พบว่าผู้ป่วย 25 ราย นำมากินแบบสดโดยเก็บใบสดจากต้นจำนวน 3-9 ใบ แล้วนำมาล้างทำความสะอาด รับประทานโดยการเคี้ยวกินใบสด วันละ 1-2 ครั้ง เวลาในการกินไม่ได้กำหนดเวลาแน่นอน มีทั้งกินก่อนอาหารและหลังอาหาร และมีผู้ป่วย 1 ราย นำฮวานจ็อกมาทำเป็นสลัดผักรวมกับผลไม้ รับประทานอาทิตย์ละ 2 ครั้ง ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“ฉันกินทีเดียว กินแล้วมันคลื่น ใส่อยไม่กินต่อ”

“เวลากิน นิ (พี่) จะเก็บจากต้นมาล้างทำความสะอาด ครั้งละ 3 ใบ แล้วก็เคี้ยวกินเลย กินตอนไหนก็ได้ วันละครั้ง”

“เก็บจากต้น ป่าก็ล้างแล้วมันรวมกัน เคี้ยวกินเลย ครั้งละ 9 ใบ กินก่อนอาหารเช้าครั้งเดียว ตอนไปเก็บก็บอกให้ช่วยรักษาเบาหวานให้ทุเลาให้ดีขึ้นด้วยก่อนกิน”

“ทำเป็นสลัดผัก รวมกับผลไม้สดจืด มันเป็นว่านกินควบคุมโรคเบาหวานของเรา และรักษาสุขภาพได้ด้วย”

1.2 แหล่งที่มาของพืชสมุนไพร แหล่งข้อมูล และวิธีการเก็บรักษาพืชสมุนไพร

สวนจ็อกส่วนใหญ่ไม่มีการปลูกในตำบลพระอาจารย์ เมื่อผู้ป่วยได้ข้อมูลจากผู้ป่วยโรคเบาหวานในตำบลเดียวกันและจากเพื่อนบ้านว่าสวนจ็อกสามารถรักษาโรคเบาหวานได้ก็จะไปหาซื้อต้นจากที่อื่นมาปลูก บางรายผู้ให้ข้อมูลจะนำต้นมาให้ปลูก เนื่องจากการนำสวนจ็อกมาใช้ ส่วนใหญ่จะเป็นการนำมาใช้แบบสด จึงไม่จำเป็นต้องมีวิธีการในการเก็บรักษา มีผู้ป่วยเพียง 1 ราย ที่มีการนำมาใช้แบบแห้ง โดยการนำสมุนไพรสดที่เก็บมา นำมาตากแดดให้แห้งแล้วใช้เลย จึงไม่มีการเก็บรักษา ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“ไปซื้อต้นมาปลูกเอง ต้นละ 100 มีตำราบอกสรรพคุณให้ด้วย”

“พี่สาวเอามาให้ พี่สาวเป็นเบาหวานด้วย แนะนำและเอาต้นมาขายให้ด้วย ต้นละ 100 บาท”

“เก็บสวนจ็อกจากต้น ล้างแล้วตากแดดให้แห้ง แห้งแล้วใช้เลย จะใช้ก็เก็บมาตากใหม่”

1.3 การรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้พืชสมุนไพร

เมื่อผู้ป่วยนำสวนจ็อกมาใช้ระยะหนึ่ง แล้วไปรับการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดที่โรงพยาบาลหรือสถานีอนามัย ส่วนใหญ่มีระดับน้ำตาลในเลือดลดลง มีผู้ป่วยเพียง 1 ราย ที่พบว่าเมื่อใช้สวนจ็อกแล้วมีระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น โดยผู้ป่วยมีการรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้สวนจ็อก จากการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดครั้งก่อนและครั้งหลังสุด ทั้งนี้ ส่วนใหญ่ไม่ได้ยืนยันว่าสวนจ็อกสามารถรักษาโรคเบาหวานได้ เพราะผู้ป่วยยังรับประทานยาแผนปัจจุบันและควบคุมอาหารควบคู่ไปกับการใช้สวนจ็อก ทั้งนี้ มีผู้ป่วยเพียง 1 ราย ที่นำสวนจ็อกมาใช้รักษาเพียงอย่างเดียว โดยไม่รับประทานด้วยยาแผนปัจจุบัน ซึ่งเมื่อใช้สวนจ็อกไประยะหนึ่งแล้ว พบว่าอาการเวียนศีรษะลดน้อยลง

ผู้ป่วยส่วนใหญ่ ไม่มีอาการข้างเคียงใดๆ เกิดขึ้นจากการใช้สวนจ็อก มีผู้ป่วย 1 ราย ที่เกิดอาการเวียนศีรษะ มึนงง หลังการใช้สวนจ็อกใน 7 วันแรก ผู้ป่วยจึงคิดว่าเป็นผลมาจากการใช้ สวนจ็อก แต่เมื่อใช้ต่อไป อาการดังกล่าวก็หายไป และมีเพียง 1 ราย ที่เลิกใช้ เนื่องจากเกิดอาการคลื่นไส้หลังการใช้ในครั้งแรก ส่วนข้อจำกัดและข้อห้ามอื่นๆ ในการใช้ไม่มี ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“ฉันกินตอน 7 วันแรก มันเวียนหัวมึนงง กินไปเรื่อยๆ มันก็หายไป”

“ฉันกินทีเดียว กินแล้วมันคลื่น ไล่เลยไม่กินต่อ ”

“ไม่ทราบว่าจะลดหรือเปล่า แต่อาการเวียนหัว มีนงงน้อยลงกว่าตอนไม่ได้กินตัวนี้
(ฮวานจ็อก)”

ข้อสังเกต: ยังไม่มีรายงานวิจัยถึงฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือดของฮวานจ็อกในคน และสัตว์ทดลอง และไม่พบรายงานประสพการณ์ในการใช้ฮวานจ็อกของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ฮวานจ็อกมีสรรพคุณในการรักษาได้หลายโรค เช่น ความดันโลหิตสูง ท้องร่วง ไข้ข้ออักเสบ คออักเสบ เนื้ออก ถ้าใส่อักเสบ เป็นต้น แต่ยังไม่มียุทธศาสตร์ที่จะมาสนับสนุนการใช้ งานวิจัยส่วนใหญ่จะเป็นของประเทศเวียดนาม ซึ่งยังขาด ข้อมูลวิจัยทางคลินิกในคน และการศึกษาความเป็นพิษของสมุนไพร

2. เป๊ะตำปิ้ง (*Gynura procumbens* (Lour.) Merr, Asteraceae)

2.1 ลักษณะและวิธีการใช้พืชสมุนไพร

จากผู้ป่วยโรค เบาหวานทั้งหมด 59 ราย มีผู้ป่วย 10 ราย ได้นำเป๊ะตำปิ้งมาใช้ ทั้งหมดมีลักษณะในการนำมาใช้ คือ นำมาใช้แบบสมุนไพรเดี่ยว ส่วนที่นำมาใช้คือ ใบ ผู้ป่วย ครั้งหนึ่งใช้เป๊ะตำปิ้งอย่างต่อเนื่อง และอีกครั้งหนึ่งใช้อยู่ในช่วง 7 เดือน-1 ปี วิธีการนำมาใช้คือ ใช้แบบสด 9 ราย โดยเก็บใบสดจากต้น 5-7 ใบ นำมาล้างทำความสะอาด รับประทานวันละ 1-2 ครั้ง โดยการเคี้ยวกิน มีเพียง 1 รายที่นำใบสดมาปั่นก่อนกิน ส่วนใหญ่รับประทานก่อนอาหารเช้า มีผู้ป่วยเพียง 1 ราย ที่ใช้เป๊ะตำปิ้งแบบแห้งชงกับน้ำร้อนดื่ม โดยใช้เป๊ะตำปิ้งแห้ง 1 ช้อนชา ชงกับน้ำร้อน วันละ 1-2 ครั้ง ดื่มกินก่อนหรือหลังอาหาร ไม่กำหนดเวลากินที่แน่นอน ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“เก็บจากต้น ล้างทำความสะอาด กินครั้งละ 5 ใบ เคี้ยวกินเลย ก่อนอาหารวันละ ครั้ง ”

“กินก่อนอาหารเช้า เก็บใบสดมาล้าง ใช้ครั้งละ 7 ปั่นแล้วกิน มันเคี้ยวไม่แหลก ปั่นแล้วกินง่าย”

“กินเหมือนกินยาหอม ชงกับน้ำร้อน 1 ช้อนชา กินหมดแก้ว วันละครั้ง สองครั้ง กินคุมน้ำตาลมันเรื่อยไป ”

2.2 แหล่งที่มาของพืชสมุนไพร แหล่งข้อมูล และวิธีการเก็บรักษาพืชสมุนไพร

แป๊ะตำปิ้งมีการปลูกอยู่ทั่วไปในตำบลพระอาจารย์ เมื่อผู้ป่วยได้รับข้อมูลในการใช้แป๊ะตำปิ้งจากผู้ป่วยโรคเบาหวานในตำบลเดียวกัน จากสมาชิกในครอบครัว และจากพระ ว่าแป๊ะตำปิ้งสามารถรักษาโรคเบาหวานได้โดยให้รับประทานอย่างต่อเนื่อง 1-2 เดือน จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดจะลดลง ผู้ป่วยฯ จึงนำมารับประทาน ซึ่งเป็นการนำแป๊ะตำปิ้งมาใช้แบบสด จึงไม่จำเป็นต้องนำมาเก็บรักษาไว้ มีผู้ป่วยเพียง 1 รายที่นำแป๊ะตำปิ้งมาใช้แบบพืชสมุนไพรแห้ง จึงมีการเก็บรักษา โดยใส่ในภาชนะที่มีฝาปิดสนิท โดยก่อนเก็บจะนำแป๊ะตำปิ้งสดจากต้นมาล้างทำความสะอาด ตากแดดให้แห้งแล้วปั่นหรือบดเป็นผงก่อนเก็บ

2.3 การรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้พืชสมุนไพร

หลังจากใช้แป๊ะตำปิ้งแล้ว ผู้ป่วยไปรับการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดที่สถานีอนามัย และโรงพยาบาล ส่วนใหญ่พบว่า มีระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ผู้ป่วยจะรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้แป๊ะตำปิ้งจากระดับน้ำตาลในเลือดที่เปลี่ยนแปลงไปภายหลังการรับประทานแป๊ะตำปิ้ง โดยถ้าน้ำตาลในเลือดลดลงจะสรุปว่าเป็นผลจากแป๊ะตำปิ้ง ส่วนอาการข้างเคียง ข้อจำกัด และข้อควรระวังอื่นๆ ในการใช้แป๊ะตำปิ้ง ไม่มี ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“ น้ำตาลลดลงนะ ถ้ากินทุกวัน พยายามกินติดต่อกัน น้ำตาลจะได้ลด ”

ข้อสังเกต: แป๊ะตำปิ้งเป็นพืชสมุนไพรที่ยังไม่มีรายงานวิจัยถึงฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือดทั้งในคนและสัตว์ทดลอง และยังไม่พบรายงานประสพการณ์ในการใช้ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน แต่ในตำรายาไทยใช้แป๊ะตำปิ้งในการแก้พิษแมลงกัดต่อย

3. เตยหอม (*Pandanus amaryllifolius* Roxb., Pandanaceae)

3.1 ลักษณะและวิธีการใช้พืชสมุนไพร

จากผู้ป่วยโรคเบาหวานทั้งหมด 59 ราย มีผู้ป่วยฯ 7 ราย นำเตยหอมมาใช้ โดยนำมาใช้ในรูปแบบของสมุนไพรเดี่ยว 1 ราย และใช้เป็นตำรับ 6 ราย ส่วนที่นำมาใช้คือ ใบ และ ราก นำมาใช้ในรูปแบบสด โดยใช้ไม่ต่อเนื่อง มาประมาณ 1 ปี วิธีการใช้คือ นำมาต้ม โดยเก็บใบ หรือ รากเตยหอมสด นำมาล้างทำความสะอาด กรณีใช้ราก จะนำราก 1 ราก มาต้มกับน้ำสะอาด และดื่มแทนน้ำ

3.2 แหล่งที่มา แหล่งข้อมูล และการเก็บรักษาพืชสมุนไพร

บ้านผู้ป่วยหรือในชุมชนมักมีเตยหอมปลูกอยู่แล้ว เมื่อเพื่อนบ้านบอกว่า รากเตยหอมสามารถรักษาได้หลายโรคและรักษาโรคเบาหวานได้ จึงทดลองใช้รากเตยหอมโดยนำมาใช้แบบสด จึงไม่จำเป็นต้องมีการนำมาเก็บรักษา ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“ คนข้างบ้านเค้าบอกมา เป็นยาฝีบอกรักษาโรคได้หลายโรค เลยลองกินดู ไม่รู้ว่าใช้แล้วน้ำตาลลดหรือเปล่า ฟ้าใช้หลายตัวเปลี่ยนไปเรื่อย ”

3.3 การรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้พืชสมุนไพร

ผลการใช้เตยหอมพบว่า ผู้ป่วยไม่สามารถระบุถึงการรับรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำตาลในเลือดจากการใช้รากเตยหอมได้ เนื่องจากมีการนำรากเตยหอมมาใช้ร่วมกับสมุนไพรอื่นๆ หลายตัวและใช้ไม่ต่อเนื่อง นานๆ จึงจะนำมาใช้ ส่วนอาการข้างเคียงข้อจำกัด และข้อห้ามในการใช้อื่นๆ ไม่มี

ข้อสังเกต: เตยหอมมีรายงานวิจัยฤทธิ์ในการลดระดับน้ำตาลในเลือด แต่ส่วนใหญ่เป็นรายงานวิจัยในสัตว์ทดลอง ยังไม่มีรายงานการทดลองในคน ส่วนของเตยหอมที่สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้คือส่วนราก แต่ผู้ป่วยส่วนใหญ่ จะใช้ใบเตยหอมในการรักษาโรคเบาหวาน มีผู้ป่วยเพียง 1 ราย ที่ใช้รากเตยหอมมาต้มดื่มแทนน้ำ

4. มะยม (*Phyllanthus acidus* (L.) Skeels., Euphorbiaceae)

4.1 ลักษณะและวิธีการใช้พืชสมุนไพร

จากผู้ป่วยโรคเบาหวานทั้งหมด 59 ราย มีผู้ป่วย 5 รายที่นำมะยมมาใช้ในการรักษาโรคเบาหวาน โดยนำมาใช้ ในรูปแบบของสมุนไพรเดี่ยว 2 ราย และใช้เป็นตำรับ 3 ราย ส่วนที่นำมาใช้คือ ใบ โดยนำมาใช้แบบสด ผู้ป่วยใช้มะยมแบบไม่ต่อเนื่องมาประมาณ 2 เดือน วิธีการใช้คือ การต้ม โดยใช้ใบมะยมสด ประมาณ 1 กำมือ เก็บมาล้างทำความสะอาด ต้มกับน้ำสะอาด และนำมาดื่มแทนน้ำ จะดื่มเวลาใดก็ได้ ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“ กินครั้งละ 1 แก้ว วันละ 2 ครั้ง เวลาใดก็ได้แล้วแต่สะดวก ”

4.2 แหล่งที่มาของพืชสมุนไพร แหล่งข้อมูล และวิธีในการเก็บรักษาพืชสมุนไพร

เนื่องจากมะขมเป็นพืชที่มีการปลูกอยู่ในบ้านผู้ป่วยอยู่แล้ว จึงมีความสะดวกในการเก็บมาใช้แบบสด ผู้ป่วยทุกคนที่นำมาขยมาใช้ ได้รับทราบข้อมูลในการใช้มะขมรักษาโรคเบาหวานจากผู้ป่วยโรคเบาหวานที่อยู่ในตำบลเดียวกัน โดยนำมาขยมาใช้สด จึงไม่จำเป็นต้องมีวิธีในการเก็บรักษา ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“ คนเป็นเบาหวานเล่าให้ฟังที่โรงพยาบาล กินแล้วน้ำตาลจะลด ”

4.3 การรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้พืชสมุนไพร

การรับรู้ถึงผลของการใช้มะขมต่อระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยพบว่า ผู้ป่วยบางรายมีระดับน้ำตาลในเลือดไม่เปลี่ยนแปลง บางรายไม่ทราบผลที่เกิดขึ้น เนื่องจากไม่ได้ใช้อย่างต่อเนื่อง ประกอบกับในช่วงที่มีการใช้มะขมร่วมในการรักษา ผู้ป่วยไม่ได้ไปรับการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดจากโรงพยาบาลหรือสถานอนามัย และยังมีการใช้สมุนไพรตัวอื่นร่วมอยู่ด้วย ส่วนอาการข้างเคียง ข้อจำกัด และข้อห้ามในการใช้มะขมไม่มี ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“ ไม่ทราบเหมือนกันว่าลดหรือเปล่า เพิ่งเริ่มกินยังไม่ได้ไปตรวจเลย 5 วัน 10 วัน จะต้มกินที ”

ข้อสังเกต: มีรายงานการวิจัยเกี่ยวกับฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือดของมะขม ในสัตว์ทดลอง ซึ่งพบว่ามะขมไม่สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือด ทั้งในสัตว์ปกติและสัตว์ที่เป็นโรคเบาหวานได้ ส่วนที่นำมาทดลองเพื่อทดสอบฤทธิ์ดังกล่าว คือ ใบ ซึ่งเป็นส่วนที่ผู้ป่วยนำมาใช้

5. ขลุ่ (*Pluchea indica* (L.) Less., Asteraceae)

5.1 ลักษณะและวิธีการใช้พืชสมุนไพร

จากผู้ป่วยโรคเบาหวาน 59 ราย มีผู้ป่วย 4 ราย ที่นำขลุ่มมาใช้ โดยนำมาใช้เป็นในรูปแบบของสมุนไพรเดี่ยว แบบแห้ง ส่วนที่นำมาใช้คือ ทั้งต้น การนำขลุ่มมาใช้ของผู้ป่วยอยู่ในช่วงเวลาระหว่าง 1-6 เดือน เป็นการใช้อย่างต่อเนื่อง วิธีการนำมาใช้คือ นำมาขย 3 ราย และต้ม 1 ราย โดยใช้สมุนไพรแห้ง 1 หยิบมือ ต้มหรือชงกับน้ำร้อน และนำมาดื่มแทนน้ำ ดื่มได้ตลอดวัน โดยไม่ได้กำหนดเวลา ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“ ใช้สมุนไพรแห้ง 1 หยิบมือ ใส่กระติกน้ำร้อน กินแทนน้ำ กินได้ทั้งวัน ไม่กำหนดเวลา ”

“ ใช้สมุนไพรแห้ง 1 หยิบมือ ต้มกับน้ำสะอาดประมาณ 1 ขัน เทใส่กระติกน้ำร้อน กินแทนน้ำ ”

5.2 แหล่งที่มาของพืชสมุนไพร แหล่งข้อมูล และวิธีการเก็บรักษาพืชสมุนไพร

การนำขลุ้มมาใช้เพื่อรักษาโรคเบาหวาน ผู้ป่วยได้รับข้อมูลดังกล่าวมาจากผู้ป่วยโรคเบาหวานที่อยู่ในหมู่บ้านเดียวกัน และ จากญาติๆ ที่อาศัยอยู่ในตำบลอื่น โดยข้อมูลระบุว่าขลุ้มสามารถรักษาโรคเบาหวานได้ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ผู้ป่วยจึงไปหาด้านขลุ้มในหมู่บ้านในตำบลพระอาจารย์ และตำบลอื่น มารับประทาน เนื่องจากขลุ้ม เป็นพืชที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ และในตำบลพระอาจารย์มีจำนวนต้นขลุ้มไม่มาก การนำขลุ้มมาใช้ เป็นการนำมาใช้ในรูปแบบของสมุนไพรแห้ง โดยนำขลุ้มทั้งต้นมาล้างทำความสะอาด หั่นตากแดดให้แห้งสนิท และเก็บรักษาโดยใส่ในถุงพลาสติก ปิดปากถุงให้แน่นและมิดชิด ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“ ไปงานบุญ แล้วญาติๆกัน เค้าเป็นเบาหวานด้วย แนะนำให้กิน เค้ากินแล้วน้ำตาลลด ก็เลยลองกิน ”

“ จะมีคนเค้าบอกให้ไปเอา เค้ารู้ว่าเรากินอยู่ มันจะขึ้นตามที่มีลูกกรัง มันดีมา ”

5.3 การรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้พืชสมุนไพร

เมื่อผู้ป่วยใช้ขลุ้มมาระยะหนึ่ง แล้วไปรับการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดที่สถานีอนามัย พบว่า ส่วนใหญ่มีระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ผู้ป่วยจึงมีการรับรู้ถึงผลจากการใช้ขลุ้มว่า ขลุ้มมีผลทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง แม้ว่าผู้ป่วยยังมีการใช้ยาแผนปัจจุบันในการรักษาอยู่ด้วยก็ตาม นอกจากนี้ ผู้ป่วยส่วนใหญ่ที่ใช้ขลุ้ม ยังมีระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับที่ควบคุมได้ดี ส่วนอาการข้างเคียง ข้อห้าม และข้อควรระวังในการใช้ขลุ้มไม่มี ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“ น้ำตาลลดลง ครั้งที่แล้วสามร้อยกว่า คราวนี้หมอบอกว่าเหลือสองร้อย ก็พยายามจะกินทุกวัน บางวันก็ไม่ได้กิน เพราะไม่ค่อยอยู่บ้าน ”

ข้อสังเกต: มีการทดลองวิจัยเกี่ยวกับฤทธิ์ในการลดระดับน้ำตาลในเลือดของขลุ้มในสัตว์ทดลอง ซึ่งผลการวิจัยพบว่า สารสกัดจากขลุ้มสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดของหนูปกติได้

แต่ไม่สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือด ในหนูที่ถูกทำให้ป่วยเป็นโรคเบาหวานได้ ส่วนของขลุ่ยที่นำมาใช้ทดลองฤทธิ์ในการลดระดับน้ำตาลในเลือดคือ ส่วนราก แต่ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้ป่วยระบุว่า นำขลุ่ยมาใช้ทั้งต้น ยกเว้นส่วนรากที่ไม่ได้นำมาใช้

6. ฟ้ายะลายน้ํา (Andrographis paniculata (Burm. f.) Nees, Acanthaceae)

6.1 ลักษณะและวิธีการใช้พืชสมุนไพร

จากผู้ป่วยโรคเบาหวาน 59 ราย มีผู้ป่วยโรคเบาหวาน 2 ราย ที่นำฟ้ายะลายน้ํามาใช้ โดยเป็นการใช้ในลักษณะของสมุนไพรเดี่ยว ส่วนที่ใช้คือ จะใช้ทั้งต้น ทั้งในรูปแบบสดและแห้ง มีผู้ป่วย 1 ราย ที่ใช้ฟ้ายะลายน้ําต่อเนื่องมาเป็นเวลาประมาณ 3 ปี ในขณะที่อีก 1 ราย ใช้ต่อเนื่องมาประมาณ 1 เดือน แต่ในปัจจุบันเลิกใช้แล้ว วิธีการนำมาใช้คือ การต้ม โดยเก็บฟ้ายะลายน้ําสด มาล้างทำความสะอาด ใช้ฟ้ายะลายน้ําสด 1 กำมือ ต้มกับน้ำสะอาด ต้มครั้งละ 1 แก้ว วันละ 2 ครั้ง หลังอาหารเช้าและเย็น หรือนำฟ้ายะลายน้ําแห้ง 2 ต้น มาต้มกับน้ำสะอาด ต้มครั้งละ 1/2 ถ้วย วันละ 2 ครั้ง หลังอาหารเช้า และเย็น เช่นกัน

6.2 แหล่งที่มาของพืชสมุนไพร แหล่งข้อมูล และวิธีในการเก็บรักษาพืชสมุนไพร

ข้อมูลเกี่ยวกับการนำฟ้ายะลายน้ํามารักษาโรคเบาหวานของผู้ป่วยในการศึกษาครั้งนี้ พบว่าผู้ป่วยได้ทำการศึกษาการใช้พืชสมุนไพรจากเอกสารวิชาการที่ระบุว่า ฟ้ายะลายน้ําสามารถรักษาโรคเบาหวานได้ และเนื่องจากฟ้ายะลายน้ํามีขึ้นอยู่ทั่วไปตามธรรมชาติแม้แต่ในหมู่บ้านก็มีขึ้นมากมาย ไม่ต้องไปหาจากแหล่งอื่น ผู้ป่วยจึงลองใช้ โดยนำฟ้ายะลายน้ําสดมาล้างให้สะอาด และนำมาต้ม นอกจากนี้ ยังทำเป็นฟ้ายะลายน้ําแบบแห้ง โดยเก็บมาทั้งต้น ล้างให้สะอาดและตากแดดให้แห้งสนิท ก่อนที่จะเก็บใส่ถุงพลาสติกให้มิดชิด ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“ลูกสาวบอกให้กิน น้ำตาลจะได้ลด กินมาตลอด ตั้งแต่รู้ว่าเป็นเบาหวาน”

“เก็บมาทั้งต้น ตากเลยไม่ต้องหั่น แห้งแล้วใส่ถุงพลาสติก”

6.3 การรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้พืชสมุนไพร

หลังจากที่ผู้ป่วยใช้ฟ้ายะลายน้ํามาระยะหนึ่งแล้ว จึงไปรับการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดที่โรงพยาบาล หรือ สถานีนอนามัย พบว่า มีระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ผู้ป่วยจึงมีการรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้ฟ้ายะลายน้ําว่าสามารถทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงได้ โดยประเมินจากผลการตรวจระดับน้ำตาลที่ตรวจครั้งก่อนกับครั้งล่าสุด นอกจากนี้ ยังมีผู้ป่วย 1 ราย ที่ใช้ฟ้ายะลายน้ํามาประมาณ 3 ปี โดยมีการรับรู้ ว่า ฟ้ายะลายน้ําสามารถทำให้ระดับน้ำตาลในเลือด

ลดลงได้ จึงไม่ได้รับการรักษาด้วยยาแผนปัจจุบัน ส่วนอาการข้างเคียงจากการใช้ฟ้าทะลายโจรในผู้ป่วยกลุ่มนี้ ไม่มี นอกจากสมุนไพรมีรสขม ผู้ป่วย 1 ราย จึงเลิกใช้ สำหรับข้อจำกัดและข้อห้ามอื่นๆ ในการใช้ไม่มี ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“กินแล้วน้ำตาลลดคือ มันขมกินยากเลยไม่กิน น้ำตาลมันดีแล้ว ก็กินยาหมออย่างเดียว”

ข้อสังเกต: มีรายงานวิจัยเกี่ยวกับฤทธิ์ในการลดระดับน้ำตาลในเลือดของฟ้าทะลายโจร โดยใช้สารสกัดจากใบของฟ้าทะลายโจรป้อนให้หนูที่ถูกกระตุ้นให้เป็นโรคเบาหวาน พบว่าสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดของหนูได้ ทั้งนี้ ยังไม่พบรายงานถึงผลการวิจัยในคน และส่วนที่ผู้ป่วยนำมาใช้ คือ ใ้ทั้งต้น

7. ปลาไหลเผือก (*Eurycoma longifolia* Jack., Simasoubaceae)

7.1 ลักษณะและวิธีการใช้พืชสมุนไพร

จากผู้ป่วยโรค เบาหวาน 59 ราย มีเพียง 1 ราย ที่นำปลาไหลเผือกมาใช้ โดยใช้ในลักษณะของสมุนไพรเดี่ยว ส่วนที่นำมาใช้คือ ราก ใช้แบบแห้ง เป็นการใช้แบบต่อเนื่องมาประมาณ 1 เดือน วิธีการนำมาใช้คือ นำมาต้ม โดยใช้รากแห้ง 4-5 ชิ้น นำมาล้างทำความสะอาด เวลาต้มเติมน้ำสะอาด 2 แก้ว ใช้ดื่มแทนน้ำ ครั้งละ 1 แก้ว วันละ 2 ครั้ง ก่อนอาหารเช้าและเย็น

7.2 แหล่งที่มาของพืชสมุนไพร แหล่งข้อมูล และวิธีในการเก็บรักษาพืชสมุนไพร

เนื่องจากไม่มีการปลูกปลาไหลเผือกในหมู่บ้าน จึงต้องซื้อจากผู้ขายสมุนไพร แหล่งของข้อมูลมาจากป้ายโฆษณาและการบรรยายสรรพคุณจากผู้ขายสมุนไพรที่ระบุว่า ปลาไหลเผือกสามารถรักษาโรคเบาหวานได้ ผู้ป่วยจึงลองซื้อมากิน โดยการนำปลาไหลเผือกที่ซื้อ มา นำมาหั่นและซอยเป็นชิ้นๆ ตากแดดอีกครั้งก่อนเก็บ โดยใส่ในถุงพลาสติกให้มิดชิด ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“ซื้อที่ตลาดนัดเค้ามาขาย เค้ามีป้ายบอกว่ารักษาเบาหวานได้”

7.3 การรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้พืชสมุนไพร

เนื่องจากผู้ป่วยรายนี้ ยังไม่ได้ไปรับการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดหลังจากใช้ปลาไหลเผือก จึงยังไม่สามารถประเมินผลของการใช้ได้ ส่วนอาการข้างเคียง ข้อจำกัด และข้อห้ามอื่นๆ ในการใช้ไม่มี ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“อยากให้น้ำตาลลด มันกินแทนน้ำได้ช่วย แต่ยังไม่ได้ไปตรวจไม่รู้ว่าน้ำตาลลดหรือเปล่า”

ข้อสังเกต: ยังไม่มีรายงานเกี่ยวกับฤทธิ์ในการลดระดับน้ำตาลในเลือดของปลาไหลเผือก การนำปลาไหลเผือกมาใช้ของผู้ป่วย เป็นการนำมาใช้ตามป้าโฆษณาที่พบเห็นตามแผงขายยาสมุนไพร จึงทดลองใช้

สรรพคุณของปลาไหลเผือกในตำรายาไทย คือ ใช้รากลดไข้ทุกชนิด

8. มะแว้งต้น (*Solanum sanitwongsei* Craib., Solanaceae)

8.1 ลักษณะและวิธีการใช้พืชสมุนไพร

จากผู้ป่วยโรค เบาหวาน 59 ราย มี 1 ราย ที่นำมะแว้งต้นมาใช้ โดยมีลักษณะการใช้แบบสมุนไพรเดี่ยว และใช้แบบสด ส่วนที่นำมาใช้คือ ผล ผู้ป่วยมีการใช้มะแว้งต้นอย่างไม่ต่อเนื่องมาประมาณ 20 วัน วิธีการนำมาใช้คือ กินผลสด โดยเก็บผลสดจากต้นมาล้างทำความสะอาด เลือกผลแก่ที่ยังไม่สุก รับประทานสดครั้งละ 15 ลูก วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหารเช้า กลางวัน และเย็น รับประทานโดยการเคี้ยวกิน ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“ต้นเข้ามาที่กินเลย เคี้ยวบอให้กินตอนท้องว่าง กินทีเดียว 15 ลูก เคี้ยวกินแล้วดื่มน้ำตาม ที่กินก่อนอาหาร 3 เวลา”

8.2 แหล่งที่มาของพืชสมุนไพร แหล่งข้อมูล และวิธีในการเก็บรักษาพืชสมุนไพร

มะแว้งต้นเป็นสมุนไพรที่ผู้ป่วยนำมาปลูกเองที่บ้าน เนื่องจากได้ข้อมูลจากผู้ป่วยโรคเบาหวานคนอื่น ว่า มะแว้งต้นรักษาโรคเบาหวานได้ เนื่องจากในตำบลดพระอาจารย์ไม่มีมะแว้งต้น ผู้ป่วยจึงต้องไปขอต้นจากตำบลอื่นมาปลูก ผู้ป่วยนำมะแว้งต้นมาใช้สด จึงไม่จำเป็นต้องมีวิธีการเก็บรักษา ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“พี่ไปหาต้นมาปลูกเอง ต้องไปหาที่อื่น บ้านเราไม่มี มีคนรู้จักเค้ามาบอกก็เลยไป
เอามาปลูก”

“คนที่ เป็นเบาหวานเล่าให้ฟัง ตอนที่พี่ไปตรวจที่โรงพยาบาล เค้าบอกกินแล้ว
น้ำตาลลดดี กินซักเดือนน้ำตาลก็ลด”

8.3 การรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้พืชสมุนไพร

หลังจากการใช้มะแว้งต้นในระยะแรกๆ ของผู้ป่วย และผู้ป่วยไปรับการตรวจ
ระดับน้ำตาลในเลือดที่โรงพยาบาลพบว่า ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ผู้ป่วยจึงมีการรับรู้ว่าการ
รับประทานมะแว้งต้นอย่างต่อเนื่องตามคำบอกกล่าว ระดับน้ำตาลในเลือดน่าจะลดลง

ข้อสังเกต: มีรายงานการวิจัยถึงฤทธิ์ในการลดระดับน้ำตาลในเลือดของมะแว้งต้น
ในสัตว์ทดลอง โดยใช้สารสกัดจากผลมะแว้ง เปรียบเทียบกับยา ทอลบูตาไมด์ ผลการวิจัยพบว่า
สารสกัดจากผลมะแว้งสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ แต่มีประสิทธิภาพเพียงครึ่งหนึ่งของยา
ทอลบูตาไมด์ ทั้งนี้ยังไม่มีรายงานวิจัยในคน

9. โหระพา (*Ocimum basilicum* Linn., Lamiaceae)

9.1 ลักษณะ และวิธีการใช้พืชสมุนไพร

จากผู้ป่วยโรค เบาหวานทั้งหมด 59 ราย มีเพียง 1 ราย ที่นำโหระพามาใช้ โดย
ใช้ในลักษณะของสมุนไพรเดี่ยว แบบสด ส่วนที่นำมาใช้คือ ใบ ผู้ป่วยมีการใช้โหระพาแบบไม่
ต่อเนื่องมาประมาณ 2 เดือน วิธีการนำมาใช้คือ นำใบมากินสด โดยการเก็บใบสดจากต้น นำมาล้าง
น้ำให้สะอาด รับประทานโดยการเคี้ยวกิน แต่บางครั้งก็นำมาทำเป็นอาหาร ดังคำกล่าวของผู้ป่วย
ที่ว่า

“เคี้ยวกินเลย บางทีก็กินกับข้าว เค้าบอกให้กินมากๆ น้ำตาลจะลด”

9.2 แหล่งที่มาของพืชสมุนไพร แหล่งข้อมูล และวิธีในการเก็บรักษาพืชสมุนไพร

โดยปกติ ต้นโหระพาจะมีการปลูกไว้ใช้เพื่อประกอบอาหารอยู่แล้ว จะพบเห็น
ได้ทั่วไปตามบ้าน เมื่อเพื่อนบ้านมาให้ข้อมูลว่า โหระพาสามารถรักษาโรคเบาหวานได้ ผู้ป่วยจึง
ลองนำมาใช้ ซึ่งตามปกติก็นำมาใช้เป็นส่วนประกอบในอาหารที่รับประทานอยู่แล้ว การนำใบ
โหระพามาใช้ จะใช้แบบสด จึงไม่จำเป็นต้องมีการเก็บรักษา

9.3 การรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้พืชสมุนไพร

หลังใช้โหระพาเพื่อวัตถุประสงค์ในการรักษาเบาหวาน และผู้ป่วยได้ไปตรวจระดับน้ำตาลในเลือดที่โรงพยาบาลพบว่า มีระดับน้ำตาลในเลือดลดลง และเนื่องจากผู้ป่วยมีการใช้สมุนไพรชนิดอื่นและใช้ยาแผนปัจจุบันอยู่ด้วย ผู้ป่วยจึงไม่สามารถบอกถึงการรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นได้ว่าเป็นผลมาจากโหระพา ส่วนอาการข้างเคียง ข้อจำกัดหรือข้อห้ามอื่นๆ ในการใช้โหระพา ไม่มี ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“ก็กินสมุนไพรหลายตัว เปลี่ยนๆ กันกิน ไม่รู้ตัวไหนมันทำให้น้ำตาลลด”

ข้อสังเกต: ยังไม่มีรายงานเกี่ยวกับฤทธิ์ในการลดระดับน้ำตาลในเลือดของโหระพา แต่โหระพาเป็นพืชพื้นบ้านที่ใช้ในการประกอบอาหารของประชาชนทั่วไป ในใบโหระพามีน้ำมันหอมระเหยที่ช่วยแก้อาการจุกเสียด แน่นท้อง และช่วยเจริญอาหาร

10. มะระจีนก (Momordica charantia L., Cucurbitaceae)

10.1 ลักษณะการใช้พืชสมุนไพรและวิธีการใช้พืชสมุนไพร

จากผู้ป่วยโรค เบาหวาน 59 ราย มีเพียง 1 ราย ที่นำมะระจีนกมาใช้ในการรักษาเบาหวาน โดยใช้เป็นแบบสมุนไพรเดี่ยว และใช้แบบสด ส่วนที่นำมาใช้คือ ผลสด โดยผู้ป่วยมีการใช้มะระจีนกแบบไม่ต่อเนื่องมาเป็นเวลาประมาณ 1 ปี โดยการนำผลสดมาลวกกินกับน้ำพริกรับประทานเป็นอาหารประมาณสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“เอามาลวกกินกับน้ำพริก อาทิตย์ละครั้ง แล้วแต่จะหาได้ มีก็กินบ่อย ก็กินอยู่เรื่อย ๆ”

10.2 แหล่งที่มาของพืชสมุนไพร แหล่งข้อมูล และวิธีในการเก็บรักษาพืชสมุนไพร

แหล่งที่มาของมะระจีนก ได้มาจากการซื้อ โดยผู้ป่วยได้ข้อมูลการใช้มะระจีนกจากผู้ป่วยโรคเบาหวานในตำบลเดียวกัน โดยบอกว่ามะระจีนกสามารถรักษาโรคเบาหวานได้ จึงลงไปซื้อมาทำเป็นอาหารรับประทาน ผู้ป่วยนำสมุนไพรมาใช้สดจึงไม่มีการเก็บรักษา ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“ คนเป็นเบาหวานที่นานมีเวลาไปตรวจ เค้ายกให้ฟังว่า กินแล้วดี น้ำตาลลด โຕ๊ะ(ป้า) ก็คิดว่ามันขมคงช่วยรักษาโรคได้”

10.3 การรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้พืชสมุนไพร

เมื่อผู้ป่วยนำมะระจีนมาใช้ระยะหนึ่ง แล้วไปตรวจระดับน้ำตาลในเลือดที่สถานอนามัยพบว่า มีระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ผู้ป่วยมีการรับรู้ถึงผลที่เกิดขึ้นว่าเกิดจากระบบของมะระจีนก ซึ่งน่าจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง แต่ปัจจุบัน ผู้ป่วยรายนี้กลับมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น (มากกว่า 180 มิลลิกรัม/เดซิลิตร) มาตลอด ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“น้ำตาลช่วงก่อนลด หลังๆ มา ไม่รู้ทำไมมันขึ้น ไม่ได้กินอะไรมันก็ยังขึ้น”

ข้อสังเกต: มีรายงานวิจัยในสัตว์ทดลองว่ามะระจีนสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ ซึ่งในมะระมีสารสำคัญที่ไปกระตุ้นการทำงานของอินซูลิน และลดการดูดซึมของน้ำตาลจากระบบทางเดินอาหาร ส่วนของมะระจีนที่มีผลในการลดระดับน้ำตาลคือ ส่วนผล เมล็ด และมะระจีนกทั้งต้น ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่าผู้ป่วยนำส่วนผลมาใช้ซึ่งเป็นส่วนที่มีฤทธิ์ในการลดระดับน้ำตาลในเลือดได้

11. ฝรั่ง (*Psidium guajava* L., Myrtaceae)

11.1 ลักษณะและวิธีการใช้พืชสมุนไพร

จากผู้ป่วยโรคเบาหวาน 59 ราย มีผู้ป่วย 1 ราย ที่นำฝรั่งมาใช้ โดยใช้เป็นสมุนไพรเดี่ยว และใช้แบบสด ส่วนที่นำมาใช้คือ ผล ผู้ป่วยมีการใช้ฝรั่งต่อเนื่องมาเป็นเวลาประมาณ 4 เดือน วิธีการนำมาใช้คือ นำมากินสด โดยเก็บผลดิบจากต้น นำมาล้างให้สะอาดรับประทานสดครั้งละ 1 ผล วันละ 1 ครั้ง โดยการเคี้ยวกิน

11.2 แหล่งที่มาของพืชสมุนไพร แหล่งข้อมูล และวิธีในการเก็บรักษาพืชสมุนไพร

ต้นฝรั่ง มีขึ้นอยู่ในหมู่บ้าน แหล่งข้อมูลเกี่ยวกับการใช้ฝรั่ง ผู้ป่วยได้มาจากรายการทางโทรทัศน์ที่ระบุว่าผล ฝรั่งสามารถรักษาโรคเบาหวานได้ จึงเก็บผลฝรั่งมาจากต้นของเพื่อนบ้านที่ปลูกไว้ นำมาลองใช้ เนื่องจากเป็นการนำมาใช้แบบสด จึงไม่จำเป็นต้องมีวิธีการเก็บรักษา ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“ดูจากทีวี เค้านะน่าจะกินฝรั่งวันละลูกจะรักษาเบาหวานได้ ช่างบ้านมีเลยเก็บมากิน”

11.3 การรับรู้ถึงผลลัพท์ที่เกิดขึ้นจากการใช้พืชสมุนไพร

การนำผลของฝรั่งมาใช้เพื่อวัตถุประสงค์ในการลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วย พบว่า ผู้ป่วยไม่ทราบวาระดับน้ำตาลในเลือดลดลงหรือไม่ เพราะผู้ป่วยใช้สมุนไพรชนิดอื่นด้วย จึงสรุปไม่ได้ว่าฝรั่งสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้หรือไม่ ส่วนอาการข้างเคียง ข้อจำกัด และข้อห้ามอื่นๆ ในการใช้ฝรั่งไม่มี ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“ ไม่รู้เหมือนกันว่าน้ำตาลลดหรือเปล่า ก็กินอีกตัวหนึ่งอยู่ แต่ก็กินมันเป็นผลไม่กินไปไม่เสียหายอะไร”

ข้อสังเกต: มีรายงานวิจัยเกี่ยวกับฤทธิ์ในการลดระดับน้ำตาลในเลือดของฝรั่ง ทั้งในสัตว์ทดลองและในคน แต่ยังไม่สามารถสรุปได้แน่นอน และส่วนที่นำมาใช้ในการทดลองเป็นน้ำคั้นจากผลฝรั่ง และจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้ป่วยนำผลฝรั่งมารับประทานทั้งลูก

12. จี่เหล็ก (*Senna siamea* (Lam.) Irwin et Barneby., Leguminosae)

12.1 ลักษณะและวิธีการใช้พืชสมุนไพร

จากผู้ป่วยโรค เบาหวาน 59 ราย มีผู้ป่วย 1 รายที่นำจี่เหล็กมาใช้ โดยลักษณะการใช้เป็นการใช้แบบสมุนไพรเดี่ยว และใช้แบบสด ส่วนที่นำมาใช้คือ ยอดอ่อน ผู้ป่วยนำจี่เหล็กมาใช้แบบไม่ต่อเนื่องมาเป็นเวลาประมาณ 1 เดือน วิธีการนำมาใช้คือ นำมาชง โดยเด็ดยอดอ่อนของจี่เหล็ก 3 ยอด นำมาล้างทำความสะอาด ชงกับน้ำร้อน ดื่มแทนน้ำ

12.2 แหล่งที่มาของพืชสมุนไพร แหล่งข้อมูล และวิธีในการเก็บรักษาพืชสมุนไพร

แหล่งของจี่เหล็กที่ผู้ป่วยนำมาใช้ เนื่องจากผู้ป่วยมีต้นจี่เหล็กปลูกไว้อยู่แล้วที่บ้าน เมื่อมีเพื่อนบ้านมาให้ข้อมูลว่า จี่เหล็กสามารถรักษาโรคเบาหวานได้ จึงลองนำจี่เหล็กมากิน เนื่องจากเป็นการนำจี่เหล็กมาใช้สด จึงไม่จำเป็นต้องมีวิธีในการเก็บรักษา

12.3 การรับรู้ถึงผลลัพท์ที่เกิดขึ้นจากการใช้พืชสมุนไพร

เนื่องจากผู้ป่วยนำจี่เหล็กมาใช้เพียง 2-3 ครั้ง แล้วเลิกใช้ จึงไม่ทราบผลในการลดระดับน้ำตาลในเลือดของจี่เหล็ก และไม่มีอาการข้างเคียงใดๆ เกิดขึ้นอันเป็นผลมาจากการใช้จี่เหล็ก มีเพียงรสขมที่ทำให้รับประทานยาก ส่วนข้อจำกัด และข้อห้ามในการใช้อื่นๆ ไม่มีระบุไว้ ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“โต๊ะ (ป้า) กิน 2-3 ครั้ง มันขมกินยาก ตอนนี่ไม่กินแล้ว กินตัวอื่นอยู่”

ข้อสังเกต: ยังไม่มีรายงานการวิจัยเพื่อทดสอบฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือดของ จี๋เหล็ก มีเพียงรายงานประสบการณ์ในการใช้ของผู้ป่วยที่นำมารักษาโรคเบาหวาน และมีการศึกษา ถึงความเป็นพิษเรื้อรังของจี๋เหล็กในสัตว์ทดลอง ที่พบว่า จี๋เหล็กทำให้เซลล์ตับของสัตว์ทดลอง เลื่อม และตายได้

13. มะรุม (*Moringa oleifera* Lam., Moringaceae)

13.1 ลักษณะและวิธีการใช้พืชสมุนไพร

จากผู้ป่วยโรคเบาหวาน 59 ราย มีผู้ป่วยโรค 1 รายที่นำมามะรุมมาใช้ ลักษณะการใช้เป็นการใช้แบบสมุนไพรเดี่ยว และใช้แบบสด ส่วนที่นำมาใช้ คือ เมล็ดสด ผู้ป่วยใช้แบบไม่ ต่อเนื่องมาเป็นเวลาประมาณ 1 – เดือนวิธีการนำมาใช้คือ นำมากินสด โดยการใช้เมล็ดมะรุมแก่ รับประทานครั้งละ 1 เมล็ด วันละ 3 ครั้ง เข้า กลางวัน และเย็น ก่อนหรือหลังอาหารก็ได้ โดยการ เลี้ยวกิน ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“กินตามที่เค้า (ผู้ป่วยเบาหวานคนอื่น) บอกมา ให้กินวันละ 3 เมล็ด ตอนไหนก็ได้ ก็เลยกิน เมล็ดหนึ่ง เข้า กลางวัน เย็น บางทีก็กิน ไม่ครบเวลา”

13.2 แหล่งที่มาของพืชสมุนไพร แหล่งข้อมูล และวิธีในการเก็บรักษาพืชสมุนไพร

แหล่งที่มาของต้นมะรุม ได้มาจากในหมู่บ้าน เนื่องจากในหมู่บ้านมีคนปลูกต้น มะรุมอยู่ ข้อมูลการใช้มะรุมในการรักษาโรคเบาหวาน ได้มาจากการบอกเล่าจากผู้ป่วย โรคเบาหวานที่ตำบลอื่น ซึ่งได้ให้ข้อมูลว่ามะรุมรักษาเบาหวานได้ จึงไปขอมะรุมจากเพื่อนบ้านมา รับประทาน เนื่องจากเป็นการนำมะรุมมาใช้แบบสด จึงไม่จำเป็นต้องมีวิธีการเก็บรักษา

13.3 การรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้พืชสมุนไพร

หลังจากใช้มะรุมประมาณ 2 สัปดาห์ ผู้ป่วยได้ไปรับการตรวจระดับน้ำตาลใน เลือดที่โรงพยาบาลพบว่า มีระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ผู้ป่วยจึงมีการรับรู้ ว่า มะรุมสามารถรักษา โรคเบาหวานได้โดยการลดลงของระดับน้ำตาลในเลือดดังกล่าว ทั้งนี้ผู้ป่วยยังรับประทานยาแผน ปัจจุบันและฉีดอินซูลิน ตามปกติ อาการข้างเคียง ข้อจำกัดและข้อห้ามอื่นๆ ในการใช้มะรุมไม่มี ระบุไว้ ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“น้ำตาลลด แต่ก่อน สองร้อยกว่า ตอนนี้น้ำเหลือร้อยกว่าๆ กินสองอาทิตย์แล้วไปหาหมอตรวจ”

“ญาติๆ กัน เค้าเป็นเบาหวานด้วย บอกว่ารักษาเบาหวานได้ เค้ากินแล้วน้ำตาลลด บ้านพวก (เพื่อน) มีต้นมะรุมนี่เลยไปขอมากิน”

ข้อสังเกต: มีรายงานวิจัยถึงฤทธิ์ในการลดระดับน้ำตาลในเลือดของมะรุมน แต่เป็นการศึกษาวิจัยในสัตว์ทดลอง โดยใช้สารสกัดจากมะรุมน พบว่าสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดของสัตว์ทดลองได้ ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ป่วยใช้เมล็ดมะรุมนแก่ในการรักษาโรคเบาหวาน

14. สะเดาดิน (*Hedyotis biflora* (L) Lamk., Rubiaceae)

14.1 ลักษณะและวิธีการใช้พืชสมุนไพร

จากผู้ป่วยโรค เบาหวาน 59 ราย มีผู้ป่วย 1 ราย ที่นำสะเดาดินมาใช้ เป็นลักษณะการใช้แบบสมุนไพรเดี่ยว และใช้แบบสด ส่วนที่นำมาใช้คือ ใช้ทั้งต้น โดยผู้ป่วยมีการใช้แบบต่อเนื่องมาเป็นเวลาประมาณ 1 เดือน วิธีการใช้คือ นำมาต้ม โดยเก็บต้นสด ปริมาณ 1 กำมือ นำมาล้างให้สะอาด เวลาต้ม เติมน้ำสะอาดลงไป และต้มให้เดือด ต้มแทนน้ำ วันละ 1-2 แก้ว

14.2 แหล่งที่มาของพืชสมุนไพร แหล่งข้อมูล และวิธีในการเก็บรักษาพืชสมุนไพร

สะเดาดินมีขึ้นทั่วไปในชุมชน เมื่อมีเพื่อนบ้านมาบอกว่าสะเดาดินสามารถรักษาโรคเบาหวานได้ จึงเก็บมาทดลองใช้ เนื่องจากเป็นการนำมาใช้สด จึงไม่มีวิธีในการเก็บรักษา

14.3 การรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้พืชสมุนไพร

ผลจากการใช้สะเดาดิน ผู้ป่วยไม่สามารถระบุได้ว่า การใช้สะเดาดินมีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดอย่างไร หรือไม่ เนื่องจากช่วงที่ใช้ ไม่ได้ไปตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด ตอนปัจจุบันนี้ไม่ได้ใช้สะเดาดินแล้ว แต่ยังมีการใช้พืชสมุนไพรตัวอื่นอยู่ อาการข้างเคียง ข้อจำกัด และข้อห้ามใช้ของสะเดาดินไม่มีระบุไว้ ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“ โต้ะ (ป้า) ก็ไม่รู้ว่าน้ำตาลลดหรือเปล่า ตอนกินไม่ได้ไปหาหมอตรวจ”

ข้อสังเกต: มีรายงานการศึกษาวิจัยถึงฤทธิ์ในการลดระดับน้ำตาลในเลือดของสะเดาดินในสัตว์ทดลอง โดยพบว่า สารสกัดของสะเดาดิน (หมากดิบน้ำค้าง) สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดของสัตว์ทดลองได้ แต่ยังไม่มียานการศึกษาวิจัยในคน

15. กระท้อน (*Sandoricum Koetjape* (Burm. f.) Merr., Meliaceae)

15.1 ลักษณะและวิธีการใช้พืชสมุนไพร

จากผู้ป่วยโรค เบาหวาน 59 ราย มีผู้ป่วย 1 ราย ที่นำกระท้อนมาใช้ เป็นการใช้นิยในลักษณะของสมุนไพรเดี่ยว และใช้แบบสด ส่วนที่นำมาใช้คือ ผลสุก และผู้ป่วยมีรูปแบบการใช้แบบใช้ไม่ต่อเนื่องมาเป็นเวลาประมาณ 3 เดือน วิธีการนำมาใช้คือ นำมากินสด วันละ 3 ผล

15.2 แหล่งที่มาของพืชสมุนไพร แหล่งข้อมูล และวิธีในการเก็บรักษาพืชสมุนไพร

แหล่งที่มาของกระท้อน ได้มาจากการซื้อจากตลาด โดยผู้ป่วยจะสังเกตตัวเองว่า หลังการรับประทานกระท้อนแล้ว ผู้ป่วยมีความรู้สึกดีขึ้น จึงคิดเอาเองว่าเป็นผลมาจากการรับประทานกระท้อน ไม่ได้รับทราบข้อมูลจากแหล่งอื่น ผู้ป่วยจึงซื้อกระท้อนจากตลาดมารับประทาน ผู้ป่วยนำกระท้อนมาใช้สด ไม่มีวิธีในการเก็บรักษา ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“กินให้ได้วันละ 3 ผล ไม่มีใครบอกหรอก ที่สังเกตตัวเอง ช่วงที่กินกระท้อนแล้วน้ำตาลลด ก็ลองกินเรื่อยๆ”

15.3 การรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้พืชสมุนไพร

ในช่วงที่ผู้ป่วยมีการรับประทานกระท้อนและเมื่อไปรับการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดที่โรงพยาบาลพบว่า ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ผู้ป่วยจึงมีการรับรู้ว่าเป็นผลมาจากการรับประทานกระท้อน และคิดว่าหากรับประทานกระท้อนอย่างต่อเนื่อง ระดับน้ำตาลในเลือดน่าจะลดลง สำหรับอาการข้างเคียง ข้อจำกัด และข้อห้ามในการใช้กระท้อน ไม่มีระบุไว้

ข้อสังเกต: ไม่มีรายงานการศึกษาวิจัยถึงฤทธิ์ในการลดระดับน้ำตาลในเลือดของกระท้อน

สรรพคุณของกระท้อนในตำรายาไทย ได้แก่ ใบสดใช้ขับเหงื่อ และต้มอาบแก้ไข้ เปลือกต้นใช้รักษาโรคผิวหนัง และกลากเกลื้อน ผลทำเป็นอาหาร รากใช้เป็นยาขับลม แก้ท้องเสีย และบิด

การใช้สมุนไพรแบบตำรับ

16. พืชสมุนไพร ตำรับที่ 1 ประกอบด้วย มะละกอ (ผลสด) และเตยหอม (ใบสด)

16.1 ลักษณะและวิธีการใช้พืชสมุนไพร

ผู้ป่วยโรคเบาหวานได้นำพืชสมุนไพรตำรับนี้มาใช้ 1 ราย จากผู้ป่วยโรคเบาหวานทั้งหมด 59 ราย โดยใช้แบบสด ผู้ป่วยมีการใช้สมุนไพรตำรับนี้แบบไม่ต่อเนื่องมาเป็นเวลาประมาณ 1 ปี วิธีการนำมาใช้คือ นำมาต้ม โดยนำผลมะละกอดิบจากต้น จำนวน 1 ลูก ใช้ทั้งลูก ไม่ต้องปอกเปลือก และใบเตยหอมสด 2-3 ใบ นำมาล้างทำความสะอาด เวลาต้มเติมน้ำสะอาดพอท่วมยา ใส่น้ำเกลือ 1 หยิบมือ กลั่นใจก่อนใส่ ต้มให้เดือดพอยางมะละกอออก นำมาใช้ดื่มแทนน้ำ วันละ 3-4 ครั้ง ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“ตอนกำลังต้ม ใส่น้ำเกลือสักหยิบมือ กลั่นใจโยนใส่หม้อ เคี้ยว (พระ) บอกรมา”

16.2 แหล่งที่มาของพืชสมุนไพร แหล่งข้อมูล และวิธีในการเก็บรักษาพืชสมุนไพร

พระเป็นผู้ให้ข้อมูลบอกว่าใช้บำรุงร่างกาย และรักษาโรคเบาหวานได้ มะละกอและเตยหอมเป็นพืชที่หาง่ายและปลูกอยู่แล้วจึงลองนำมาใช้ ผู้ป่วยนำสมุนไพรมาใช้สดจึงไม่มีการเก็บรักษา ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“พระที่วัดเคี้ยวบอกรมา เห็นเราเป็นเบาหวานก็เลยแนะนำให้กิน ก็ลองกินดู มันก็ดีไม่ได้กินตลอด กินบ้าง หยุดบ้าง”

16.3 การรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้พืชสมุนไพร

เมื่อใช้สมุนไพรตำรับนี้ ผู้ป่วยมีระดับน้ำตาลในเลือดลดลง โดยผู้ป่วยประเมินจากผลการตรวจรักษาครั้งก่อนกับครั้งล่าสุดที่รับการตรวจที่โรงพยาบาล ส่วนอาการข้างเคียงข้อจำกัด และข้อห้ามในการใช้ตำรับนี้ไม่มีระบุไว้

ข้อสังเกต: พืชสมุนไพรตำรับนี้ มีเพียงเตยหอมที่มีรายงานการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับฤทธิ์ในการลดระดับน้ำตาลในเลือด ส่วนมะละกอไม่มีรายงานเกี่ยวกับฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ แต่มีข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากประสบการณ์ในการใช้ของผู้ป่วยที่ใช้ผลมะละกอในการรักษาโรคเบาหวาน

สรรพคุณของมะละกอในตำยาไทย ใช้รากและก้านใบขับปัสสาวะ ยางสีขาวของมะละกอมีเอนไซม์ย่อยโปรตีน ซึ่งจากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ผู้ป่วยนำมะละกอมานำใช้ทั้งลูก ซึ่งได้ส่วนยางขาวที่มีเอนไซม์ด้วย

17. พืชสมุนไพร ตำรับที่ 2 ประกอบด้วย หลู่ฟ้าพันงูเขียว (ทั้งต้น) ลูกใต้ใบ (ทั้งต้น) หลู่ฟ้า
หนวดแมว (ทั้งต้น) ทองพันชั่ง (ทั้งต้น) และฮวานจ็อก (ใบ)

17.1 ลักษณะและวิธีการใช้พืชสมุนไพร

จากผู้ป่วยโรคเบาหวานทั้งหมด 59 ราย มีผู้ป่วย 1 รายได้นำพืชสมุนไพรตำรับ
นี้มาใช้เพื่อการรักษาโรคเบาหวาน และใช้พืชสมุนไพรแบบแห้ง ผู้ป่วยมีการใช้อย่างต่อเนื่องมาเป็น
เวลาประมาณ 10 ปี ส่วนที่นำมาใช้ ส่วนใหญ่ใช้ทั้งต้น มีฮวานจ็อกที่ใช้ส่วนใบ วิธีการใช้ คือ นำมา
ต้ม โดยใช้สมุนไพรแห้งรวมกันประมาณ 1 หยิบมือ เวลาต้มเติมน้ำสะอาด 1 ชัน ต้มไฟแรง
ประมาณ 10 นาที ต้มแทนน้ำ ครั้งละ 1/2 แก้ว วันละ 3 แก้ว

17.2 แหล่งที่มาของพืชสมุนไพร แหล่งข้อมูล และวิธีในการเก็บรักษาพืชสมุนไพร

เพื่อนบ้านบอกมาว่ารักษาได้หลายโรคและรักษาโรคเบาหวานได้ จึงไปขอ
ต้นหลู่ฟ้าหนวดแมว และทองพันชั่งจากเพื่อนบ้านมาปลูก ลูกใต้ใบและหลู่ฟ้าพันงูเขียวเก็บตาม
ธรรมชาติในหมู่บ้าน ส่วนฮวานจ็อกไปซื้อต้นจากที่อื่นมาปลูก ตอนที่มิคนใช้น้อยไม่มีการปลูกใน
หมู่บ้าน ผู้ป่วยใช้ตำรับนี้มาประมาณ 10 ปี แต่ฮวานจ็อกเพิ่งใส่ในตำรับมาประมาณ 1 ปี การเก็บ
รักษาสมุนไพร ก่อนเก็บแบบแห้ง จะนำสมุนไพรสดทุกตัวมาล้างทำความสะอาด หั่นทุกตัวรวมกัน
ตากแดดให้แห้งสนิท และนำมาคั่วให้พอเหลือง มีกลิ่นหอม ก่อนเก็บใส่ถุงพลาสติกให้มิดชิด ดังคำ
กล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“ เก็บสมุนไพรสดล้างน้ำให้สะอาด หั่นรวมกันตากแดดให้แห้ง แดดดีๆ ก็แห้ง
ไวหน่อย แห้งดีแล้วก็คั่วให้พอเหลือง ค่อยเก็บใส่ถุง คั่วแล้วมันหอมน่ากิน ”

17.3 การรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้พืชสมุนไพร

ผลจากการใช้ ผู้ป่วยประเมินจากการไปรับการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดที่
โรงพยาบาลหรือสถานอนามัย จากผลของการตรวจครั้งก่อนเทียบกับครั้งล่าสุด พบว่า มีระดับ
น้ำตาลในเลือดลดลง ผู้ป่วยจึงรับรู้ว่าเป็นผลมาจากการใช้สมุนไพรสูตรตำรับนี้ ทำให้สามารถลด
ระดับน้ำตาลในเลือดได้ อาการเวียนศีรษะที่ผู้ป่วยเคยมี ก็ลดลงด้วยภายหลังจากการใช้สมุนไพร
ตำรับนี้ จึงใช้อย่างต่อเนื่อง ส่วนอาการข้างเคียง ข้อจำกัด และข้อห้ามอื่นๆ ในการใช้สมุนไพร
ตำรับนี้ไม่มีระบุไว้ ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“ กินมานาน 10 ปี เห็นจะได้ ก็กินมาเรื่อยๆ เค้า (เพื่อนบ้าน) บอกรักษาได้หลาย
โรค ป้องกันเบาหวานด้วย กินแล้วเวียนหัวน้อยลง ”

ข้อสังเกต: พืชสมุนไพรตำรับนี้มี หนุ้าหนดแมว ทองพันชั่ง และลูกใต้ใบที่มี รายงานผลการศึกษาวิจัยว่ามีฤทธิ์ในการลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ ส่วนหนุ้าพันงูเขียวไม่มีรายงาน เกี่ยวกับฤทธิ์ในการลดระดับน้ำตาลในเลือด

18. พืชสมุนไพรตำรับที่ 3 ประกอบด้วย เตยหอม (ทั้งต้น) และมะยม (ใบ)

18.1 ลักษณะและวิธีการใช้พืชสมุนไพร

ผู้ป่วยโรคเบาหวานทั้งหมด 59 รายมี 1 รายที่นำพืชสมุนไพรตำรับนี้มาใช้ในการรักษาโรคเบาหวาน และใช้พืชสมุนไพรแบบสด ผู้ป่วยมีการใช้แบบไม่ต่อเนื่องมาประมาณ 3 เดือน ส่วนที่นำมาใช้คือ ทั้งต้น และใบ วิธีการใช้คือ นำมาต้ม โดยเก็บสมุนไพรสดมาล้างทำความสะอาด สำหรับเตยหอม ใช้ทั้งต้น ปริมาณ 1 กำมือ มะยมใช้ใบ 1 กำมือ เวลาต้มเติมน้ำสะอาดพอท่วมยา ต้มให้เดือด ใช้ไฟแรง คั้นน้ำที่ได้แทนน้ำ

18.2 แหล่งที่มาของพืชสมุนไพร แหล่งข้อมูล และวิธีในการเก็บรักษาพืชสมุนไพร

ผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนเดียวกันให้ข้อมูลว่ากินสมุนไพรตำรับนี้ จะทำให้น้ำตาลในเลือดลดลง ในบ้านมีมะยม และใบเตย ปลูกไว้อยู่แล้ว จึงลองนำมากิน เนื่องจากเป็นการนำสมุนไพรมาใช้สด จึงไม่มีวิธีในการเก็บรักษา

18.3 การรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้พืชสมุนไพร

เมื่อใช้มาระยะหนึ่งแล้ว ผู้ป่วยไปรับการตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดที่โรงพยาบาล พบว่า มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ซึ่งผู้ป่วยรายนี้มีระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า 180 มิลลิกรัม/เดซิลิตร แต่ผู้ป่วยยังรับประทานตำรับนี้เพราะมีการรับรู้ถึงประสิทธิผลของการใช้ว่าใช้แล้วไม่มีอาการผิดปกติ ประกอบกับการรับรู้ถึงประสิทธิผลในการลดระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยคนอื่นที่มีการใช้สมุนไพรตำรับนี้ ส่วนข้อจำกัด และข้อห้ามในการใช้สมุนไพรตำรับนี้ไม่มี ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“น้ำตาลมันยังไม่ลด คนอื่นกินดี กินแล้วน้ำตาลลด กินแล้วมันไม่เป็นไร ก็กินของมันไป ”

ข้อสังเกต: พืชสมุนไพรในตำรับนี้ทั้ง เตยหอมและมะยมมีรายงานการศึกษาวิจัยว่ามีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ แต่ผลสรุปจากมะยมยังไม่แน่นอน ส่วนเตยหอมที่ผู้ป่วยนำมาใช้เป็น ส่วนใบ ในขณะที่การทดลองศึกษาวิจัย จะใช้ส่วนที่เป็นราก และส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในสัตว์ทดลอง

19. พืชสมุนไพรตำรับที่ 4 ประกอบด้วย สมุนไพรแดง (ยอดอ่อน) โด่ไม่รู้ล้ม (ใบ) และเตยหอม (ใบ)

19.1 ลักษณะและวิธีการใช้พืชสมุนไพร

จากผู้ป่วยโรคเบาหวานทั้งหมด 59 ราย มีผู้ป่วยที่ได้นำพืชสมุนไพรตำรับนี้มาใช้ 1 ราย เพื่อการรักษาโรคเบาหวาน และใช้พืชสมุนไพรแบบสด ส่วนที่นำมาใช้คือ ส่วนยอดอ่อนและใบ และผู้ป่วยใช้ตำรับแบบนี้ไม่ต่อเนื่องมาประมาณ 1 ปี วิธีการนำมาใช้คือ นำมาต้ม โดยเก็บสมุนไพรสดมาล้างทำความสะอาด ประกอบด้วยโด่ไม่รู้ล้ม 1 กำมือ ละหุ่งแดง 1 ยอด และเตยหอม 2-3 ใบ เวลาต้ม ให้เติมน้ำพอท่วมยา ต้มดื่มแทนน้ำ

19.2 แหล่งที่มาของพืชสมุนไพร แหล่งข้อมูล และวิธีในการเก็บรักษาพืชสมุนไพร

เพื่อนบ้านให้ข้อมูลว่าสมุนไพรตำรับนี้สามารถรักษาโรคเบาหวานได้ จึงไปหาต้นเตยหอม และโด่ไม่รู้ล้มจากเพื่อนบ้านมาปลูก ต้นสมุนไพรอยู่ในบ้าน จึงลองนำมาใช้ และผู้ป่วยนำสมุนไพรมาใช้สดจึงไม่มีการเก็บรักษา ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“เค้า (เพื่อนบ้าน) บอกว่าคนที่ เป็นเบาหวานกินหาย ก็เลยมาบอกให้ลองกินดู”

19.3 การรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้พืชสมุนไพร

ผู้ป่วยใช้พืชสมุนไพรแล้วประเมินอาการตัวเอง พบว่า ร่างกายปกติกว่าตอนยังไม่ใช้พืชสมุนไพร จึงคิดว่าระดับน้ำตาลในเลือดลดลงจากการใช้พืชสมุนไพรตำรับนี้ แต่ผู้ป่วยมีระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า 180 มิลลิกรัม/เดซิลิตร และรับประทานยาและตรวจรักษาไม่ต่อเนื่อง ส่วนอาการข้างเคียง ข้อจำกัด และข้อห้ามในการใช้สมุนไพรตำรับนี้ไม่มี ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“ น้ำตาลน่าจะลด กินแล้วไม่มีอาการเวียนศีรษะ ที่เพียๆ ก็รู้สึกดีมีแรงขึ้น ”

ข้อสังเกต: พืชสมุนไพรตำรับนี้ มีเพียงเตยหอมที่มีรายงานการศึกษาวิจัยถึงฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ ส่วนสมุนไพรแดง และโด่ไม่รู้ล้มไม่มีรายงานถึงฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด

20. พืชสมุนไพรตำรับที่ 5 ประกอบด้วย กระชาย (หัว/เหง้า) มะนาว (ผล) และน้ำผึ้ง

20.1 ลักษณะและวิธีการใช้พืชสมุนไพร

จากผู้ป่วยโรคเบาหวาน 59 ราย มี 1 รายที่นำพืชสมุนไพรตำรับนี้มาใช้ในการรักษาโรคเบาหวาน โดยใช้พืชสมุนไพรแบบสด ส่วนที่ใช้คือ หัว/เหง้า และผล ผู้ป่วยใช้แบบไม่ต่อเนื่องมาประมาณ 1 ปี วิธีการนำมาใช้คือ นำมากินสด โดยใช้หัวกระชายสด ปริมาณ 1/2 กิโลกรัม นำมาล้างทำความสะอาด เติมน้ำสะอาด 2 ลิตร น้ำมะนาว 2 ลูก น้ำผึ้ง 2 ทชพี ปั่นรวมกันกรองเอาแต่น้ำ รับประทาน ครั้งละ 1 แก้ว วันละ 2 ครั้ง ก่อนหรือหลังอาหารก็ได้

20.2 แหล่งที่มาของพืชสมุนไพร แหล่งข้อมูล และวิธีในการเก็บรักษาพืชสมุนไพร

หลานของผู้ป่วยเป็นผู้ให้ข้อมูล โดยบอกว่ากินตำรับนี้แล้ว จะช่วยรักษาโรคเบาหวานได้ และยังช่วยบำรุงร่างกายได้ด้วย เนื่องจากปกติ ผู้ป่วยปลูกกระชายและมะนาวไว้ประกอบอาหารอยู่แล้ว จึงลองนำมาใช้ ผู้ป่วยนำสมุนไพรมาใช้สดจึงไม่มีการเก็บรักษา ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“ หลานเล่าให้ฟังว่า ฟังจากวิทยุเค้าบอกมา และ เอาหนังสือมาให้อ่านด้วย ก็ทำตามที่หนังสือบอก ”

20.3 การรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้พืชสมุนไพร

ผู้ป่วยจะรับประทานสมุนไพรก่อนไปตรวจที่สถานบริการประมาณ 1 อาทิตย์ ใช้แล้วผู้ป่วยไม่ทราบว่า มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดหรือไม่ เพราะใช้สมุนไพรหลายตัว จึงระบุผลของสมุนไพรตำรับนี้ไม่ได้ ส่วนอาการข้างเคียง ข้อจำกัด และข้อห้ามในการใช้ไม่มี ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“ จะกินก่อนไปตรวจอาทิตย์นึง นี่ก็จะไปตรวจแล้ว ต้องเตรียมปั่นกินแล้ว กินแล้วมันดี แต่ฉันกินหลายตัว อันนี้ไม่รู้ว่ามีน้ำตาลมันลดหรือเปล่า ”

ข้อสังเกต: พืชสมุนไพรตำรับนี้ ยังไม่มีรายงานเกี่ยวกับฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด และไม่มีพบข้อมูลเกี่ยวกับประสิทธิภาพในการใช้สมุนไพรตำรับนี้จากผู้ป่วยคนอื่นๆ ทั้งนี้ จะเห็นว่า ทั้งกระชาย และ มะนาว เป็นส่วนประกอบในอาหารตามปกติของผู้ป่วยอยู่แล้ว

21. พืชสมุนไพรตำรับที่ 6 ประกอบด้วย กระจับแดง (ดอกแห้ง) และพุทราจีน (ผลแห้ง)

21.1 ลักษณะและวิธีการใช้พืชสมุนไพร

ผู้ป่วยโรคเบาหวาน 1 รายได้นำพืชสมุนไพรตำรับนี้มาใช้ในการรักษาโรคเบาหวาน และใช้พืชสมุนไพรแบบแห้ง ส่วนที่นำมาใช้คือ ดอก และผล ซึ่งผู้ป่วยใช้แบบไม่ต่อเนื่องมาประมาณ 1 เดือน วิธีการนำมาใช้คือ ต้ม โดยใช้ดอกกระจับแดง 1 จี๊ด ผลพุทราจีน 4 จี๊ด นำมาล้างทำความสะอาด เวลาต้มเติมน้ำสะอาด 4 ลิตร รับประทานครั้งละ 1 แก้ว วันละ 1 ครั้ง ก่อนอาหารเช้า

21.2 แหล่งที่มาของพืชสมุนไพร แหล่งข้อมูล และวิธีในการเก็บรักษาพืชสมุนไพร

ผู้ป่วยศึกษาจากหนังสือ ซึ่งบอกว่าใช้สมุนไพรตำรับนี้แล้วระดับน้ำตาลในเลือดจะลดลง จึงไปหาซื้อกระจับแดงและพุทราจีนจากแผงขายยาทั่วไปมาลองใช้ และมีการเก็บรักษาสมุนไพรโดยการใส่ถุงพลาสติก

21.3 การรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้พืชสมุนไพร

ผู้ป่วยใช้พืชสมุนไพรตำรับนี้มาประมาณ 1 อาทิตย์ แล้วไปปรับการตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ที่โรงพยาบาล พบว่า มีระดับน้ำตาลในเลือดลดลง โดยประเมินจากผลตรวจระดับน้ำตาลในเลือดครั้งก่อนกับครั้งล่าสุด ซึ่งผู้ป่วยรายนี้ใช้สมุนไพรหลายชนิด และรับประทานยาแผนปัจจุบันตามปกติ จึงยืนยันไม่ได้ว่า การที่ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงเป็นผลมาจากการใช้สมุนไพรตำรับนี้ ส่วนอาการข้างเคียงในการใช้ไม่มี ข้อจำกัด และข้อห้ามในการใช้ไม่มี ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“ต้มกินก่อนไปหาหมอ อาทิตย์ สองอาทิตย์ กินหลายตัวกินเปลี่ยนๆ กันไป ตัวนี้กินแล้วลดนะ”

ข้อสังเกต: ทั้งพุทราจีน และกระจับแดง ไม่มีรายงานเกี่ยวกับฤทธิ์ในการลดระดับน้ำตาลในเลือด และไม่พบข้อมูลประสพการณ์ในการใช้จากผู้ป่วยอื่นๆ

ตำรายาไทย ใช้กระจับแดงเป็นยาขับปัสสาวะ และพุทราจีนนำมารับประทานเป็นอาหารได้

22. พืชสมุนไพรตำรับที่ 7 ประกอบด้วย ย่านางแดง (ลำต้น) และเห็ดหลินจือ (ดอก)

22.1 ลักษณะและวิธีการใช้พืชสมุนไพร

ผู้ป่วยโรคเบาหวาน 1 รายได้นำพืชสมุนไพรตำรับนี้มาใช้ในการรักษาโรคเบาหวาน และใช้พืชสมุนไพรแบบแห้ง ส่วนที่นำมาใช้คือ ลำต้น และดอก และผู้ป่วยใช้แบบต่อเนื่องมาประมาณ 1 เดือน วิธีการนำมาใช้คือ ต้ม โดยใช้ย่านางแดง 1 กำมือ เห็ดหลินจือ 1 กำมือ (น้อยกว่าย่านางแดง) เติมน้ำสะอาด 1 ขัน รับประทาน ครั้งละ 1 แก้ว วันละ 1 ครั้ง

22.2 แหล่งที่มาของพืชสมุนไพร แหล่งข้อมูล และวิธีในการเก็บรักษาพืชสมุนไพร

ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้สมุนไพรตำรับนี้ มาจากผู้ป่วยโรคเบาหวานและเพื่อนบ้านว่ารักษาโรคเบาหวานได้ จึงไปหาซื้อสมุนไพรจากแผงขายยาในต่างจังหวัดมาลองใช้ และเก็บรักษาสมุนไพรโดยใส่ถุงพลาสติก

22.3 การรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้พืชสมุนไพร

ผลการใช้สมุนไพรตำรับนี้ ผู้ป่วยยังไม่ทราบผลของการใช้เนื่องจากยังไม่ได้ไปรับการตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด เพิ่งจะเริ่มใช้เมื่อไม่นานมานี้เอง ส่วนอาการข้างเคียง ข้อจำกัด และข้อห้ามในการใช้สมุนไพร ไม่มี ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“ เพิ่งเริ่มกิน ยังไม่ได้ตรวจไม่รู้ว่าจะลดหรือเปล่า ต้องรอไปหาหมอก่อน ”

ข้อสังเกต: เห็ดหลินจือมีรายงานจากการศึกษาวิจัยว่ามีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ โดยมีการทดลองทั้งในสัตว์ทดลอง และในคน ส่วนกระเจี๊ยบแดงไม่มีรายงานถึงฤทธิ์ในการลดระดับน้ำตาลในเลือด

23. พืชสมุนไพรตำรับที่ 8 ประกอบด้วย มะยม (ใบสด) มะตูม (ผลแห้ง) และเตยหอม (ทั้งต้น,ใบ)

23.1 ลักษณะและวิธีการใช้พืชสมุนไพร

ผู้ป่วยโรคเบาหวาน 2 รายได้นำพืชสมุนไพรตำรับนี้มาใช้ในการรักษาโรคเบาหวาน โคนเป็นการใช้พืชสมุนไพรทั้งแบบแห้ง และแบบสด ส่วนที่นำมาใช้คือ ใบ ผล และทั้งต้น ซึ่งผู้ป่วยใช้แบบต่อเนื่องมาประมาณ 1-2 เดือน วิธีการนำมาใช้คือ นำมาต้ม โดยใช้มะตูมแห้ง 1 แว่น ใบเตยหอมสด 1 กำมือ และใบมะยมสด 3-5 ก้าน นำมาล้างทำความสะอาดด้วยน้ำ เวลาต้มเติมน้ำสะอาดพอท่วมยา ต้มให้เดือด ใช้ไฟแรง ต้มแทนน้ำ มีผู้ป่วย 1 ราย บอกว่า เวลาต้มจะบอกด้วยว่า ขอให้ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ดังคำกล่าวที่ว่า

“เวลาต้ม นิ (พี) ก็ขอให้กินแล้วเบาหวานหายขาด เวลากินก็ขอทุกครั้ง”

23.2 แหล่งที่มาของพืชสมุนไพร แหล่งข้อมูล และวิธีในการเก็บรักษาพืชสมุนไพร

ผู้ป่วยโรคเบาหวานในตำบลเดียวกัน ให้ข้อมูลว่าสมุนไพรตำรับนี้รักษาโรคเบาหวานได้ โดยให้ใช้ประมาณ 1 เดือน ระดับน้ำตาลในเลือดจะลดลง จึงลองใช้ในบ้านผู้ป่วยและชุมชนมีต้นมะขมและใบเตยปลูกอยู่แล้ว สำหรับมะขมจะไปหาซื้อได้ที่ตลาดใกล้บ้าน และเก็บรักษามะขมแห้ง โดยการใส่ถุงพลาสติก

23.3 การรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้พืชสมุนไพร

ผู้ป่วยใช้สมุนไพรตำรับนี้อย่างต่อเนื่องมาประมาณ 1-2 เดือน เมื่อไปรับการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดที่โรงพยาบาลพบว่า ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง โดยผู้ป่วยประเมินจากผลตรวจระดับน้ำตาลในเลือดครั้งก่อนกับครั้งล่าสุด ผู้ป่วยจึงรับรู้ว่ามีสมุนไพรตำรับนี้สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ ส่วนอาการข้างเคียง ข้อจำกัด และข้อห้ามในการใช้พืชสมุนไพรไม่มี ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“น้ำตาลลดลงนะ ครั้งก่อนก็ลด ครั้งล่าสุดก็ลด นิ (พี) ก็พยายามกินทุกวัน กินแทนน้ำตาลอด กินทุกวัน”

ข้อสังเกต: ทั้งมะขม มะขม และเตยหอม มีรายงานว่ามียุทธศาสตร์ระดับน้ำตาลในเลือดได้ โดยในการทดลองจะใช้ รากเตยหอม แต่ผู้ป่วยใช้ใบเตยหอม สำหรับมะขม ในการทดลองจะใช้ใบมะขม ในขณะที่ผู้ป่วยจะใช้ผลมะขม ทั้งนี้การทดลองดังกล่าว มีรายงานเฉพาะในสัตว์ทดลองเท่านั้น

24. ตำรับที่ 9 ประกอบด้วย หญ้าพันงูเขียว (ทั้งต้น) ลูกใต้ใบ (ทั้งต้น) และหม่อน (ใบ)

24.1 ลักษณะและวิธีการใช้พืชสมุนไพร

ผู้ป่วยโรคเบาหวาน 2 รายได้นำพืชสมุนไพรตำรับนี้มาใช้เพื่อการรักษาโรคเบาหวาน และใช้พืชสมุนไพรแบบแห้ง ส่วนที่นำมา ใช้คือ ทั้งต้น และใบ มีผู้ป่วย 1 ราย ที่ใช้แบบต่อเนื่องมาเป็นเวลาประมาณ 1 ปี และอีก 1 ราย ใช้แบบไม่ต่อเนื่องมาประมาณ 2 ปี วิธีการนำมาใช้คือ การต้ม โดยใช้สมุนไพรแห้งปริมาณเท่าๆ กัน เวลาต้มเติมน้ำสะอาด ต้มให้เดือดพวยง ออก ใช้ดื่มแทนน้ำ ครั้งละ 1/2 แก้ว วันละ 1-2 ครั้ง

24.2 แหล่งที่มาของพืชสมุนไพร แหล่งข้อมูล และวิธีการเก็บรักษาพืชสมุนไพร

ข้อมูลการใช้สมุนไพรตำรับนี้ มาจากเพื่อนบ้าน ซึ่งบอกว่ารักษาโรคเบาหวานได้ โดยเพื่อนบ้านคนนี้เป็นผู้นำใบหม่อนมาให้ ส่วนหญ้าพันธุ์เขียวและลูกใต้ใบนั้น มีอยู่ในธรรมชาติ ในชุมชนทั่วไป จึงลองนำมาใช้ โดยนำสมุนไพรสดมาล้างทำความสะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ตากแดดให้แห้งสนิท และเก็บรักษาสมุนไพรแห้งไว้ในภาชนะที่ปิดสนิท ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“ข้างบ้านเค้ามีต้นหม่อน เค้า (เพื่อนบ้าน) เอามาให้บอกว่ากินแล้วน้ำตาลลด”

24.3 การรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้พืชสมุนไพร

เมื่อผู้ป่วยรับประทานสมุนไพรระยะหนึ่ง และไปตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด ที่สถานีอนามัยพบว่า ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ขณะเดียวกันแพทย์ผู้รักษา ได้ลดปริมาณการใช้ยาแผนปัจจุบันสำหรับผู้ป่วยด้วย ผู้ป่วยจึงมีการรับรู้ว่ามีสมุนไพรตำรับนี้สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ ส่วนอาการข้างเคียง ข้อจำกัด และข้อห้ามในการใช้สมุนไพรไม่มี ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“กินแล้วมันดีขึ้น น้ำตาลลด มันหายด้วยมีทั่วไป ไม่ต้องเสียเงินซื้อ”

“งวดนี้หมอให้ยากินน้อยลง ก็พยายามกินสมุนไพรทุกวัน น้ำตาลมันจะได้ลง”

ข้อสังเกต: ลูกใต้ใบและใบหม่อน มีรายงานการศึกษาวิจัยว่ามีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ แต่หญ้าพันธุ์เขียวไม่มีรายงานเกี่ยวกับฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด

25. ตำรับที่ 10 ประกอบด้วย กล้วย (แกนกลาง) และเตยหอม (ใบ)

25.1 ลักษณะและวิธีการใช้พืชสมุนไพร

ผู้ป่วยโรคเบาหวาน 1 รายได้นำพืชสมุนไพรตำรับนี้มาใช้เพื่อการรักษาโรคเบาหวาน และใช้พืชสมุนไพรแบบสด ส่วนที่นำมาใช้คือ แกนกลางของกล้วย และใบเตยหอม ผู้ป่วยใช้สมุนไพรตำรับนี้แบบต่อเนื่องมาประมาณ 1 ปี วิธีการนำมาใช้คือ การนำมาต้ม โดยใช้กล้วยนำว่า 1-2 ท่อน ใบเตยหอม สด 2-3 ใบ นำมาล้างทำความสะอาด เวลาต้มเติมน้ำสะอาดพอท่วมยา ต้มให้เดือดด้วยไฟแรง คั้นแทนน้ำ ครั้งละ 1 แก้ว วันละ 4-5 แก้ว เวลาเก็บสมุนไพรมาใช้ ผู้ป่วยจะบอกก่อนเก็บสมุนไพรว่าให้ช่วยรักษาเบาหวาน ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“ตอนไปเก็บก็บอกว่า ขอยาสักขนานรักษาโรคที่มีอยู่ในตัวให้หายให้หมดไป จากตัว”

25.2 แหล่งที่มาของพืชสมุนไพร แหล่งข้อมูล และวิธีในการเก็บรักษาพืชสมุนไพร
สมุนไพรตำรับนี้ ผู้ป่วยโรคเบาหวานในตำบลอื่นเป็นผู้นำข้อมูลมาบอกว่า สามารถรักษาโรคเบาหวานได้ เนื่องจากในบ้านผู้ป่วยมีต้นกล้วย และเคยหอมอยู่แล้ว จึงนำมา ลองใช้ โดยนำสมุนไพรมาใช้แบบสด จึงไม่มีวิธีในการเก็บรักษา

25.3 การรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้พืชสมุนไพร

ผู้ป่วยมีการใช้สมุนไพรตำรับนี้มาเป็นระยะเวลาหนึ่ง เมื่อไปรับการตรวจหา ระดับน้ำตาลในเลือดที่สถานอนามัยพบว่า มีระดับน้ำตาลในเลือดลดลง จึงมีการรับรู้ว่าเป็นผล มาจากการใช้สมุนไพรตำรับนี้ แต่ปัจจุบันกลับพบว่า ระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยสูงขึ้นมากกว่า 180 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ดังนั้นการลดลงของระดับน้ำตาลในเลือดในช่วงแรกที่มีการใช้สมุนไพร ตำรับนี้ จึงอาจมิได้เกิดจากผลของสมุนไพรก็เป็นได้ ส่วนอาการข้างเคียง ข้อจำกัด และข้อห้ามใน การใช้สมุนไพรไม่มี

ข้อสังเกต: สมุนไพรตำรับนี้ มีเพียงเคยหอมเท่านั้น ที่มีรายงานการศึกษาวิจัยว่ามี ฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ ส่วนกล้วยน้ำว้ายังไม่มียางานเกี่ยวกับฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลใน เลือด มีเพียงรายงานเกี่ยวกับประสบการณ์ในการใช้ของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่นำมาใช้แล้วสามารถ ลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ เท่านั้น

26. ตำรับที่ 11 ประกอบด้วย ฮวานจ็อก (ใบ) และสมุนไพรแห้ง(ไม่ระบุชนิด)

26.1 ลักษณะและวิธีการใช้พืชสมุนไพร

ผู้ป่วยโรคเบาหวาน 1 รายได้นำพืชสมุนไพรตำรับนี้มาใช้ในการรักษา โรคเบาหวาน และเป็นการใช้พืชสมุนไพรแบบแห้ง ส่วนที่ใช้คือ ใบ ผู้ป่วยมีรูปแบบการใช้ตำรับนี้ แบบต่อเนื่องมาประมาณ 3 เดือน วิธีการนำมาใช้คือ การนำมาต้ม โดยเก็บฮวานจ็อกจากต้นนำมา ล้างทำความสะอาด ตากแดดให้แห้งสนิท เวลาต้ม ใช้ฮวานจ็อก 1 กำมือ และสมุนไพรแห้งที่บรรจุ ในห่อ ซึ่งไม่สามารถระบุได้ว่าเป็นสมุนไพรชนิดใด จำนวน 1 ใน 3 ของห่อ เติมน้ำสะอาด ต้มให้ เดือด ประมาณ 10 นาที ต้ม ครั้งละ 1/2 แก้ว วันละ 3 ครั้ง

26.2 แหล่งที่มาของพืชสมุนไพร แหล่งข้อมูล และวิธีในการเก็บรักษาพืชสมุนไพร

สวนจ็อกมีปลูกในบ้านผู้ป่วย เมื่อได้ข้อมูลจากผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนเดียวกัน บอกว่ารักษาโรคเบาหวานได้ จึงลองนำมาต้มรวมกับสมุนไพรแห้งที่ซื้อมา และเก็บรักษาสมุนไพรแห้งไว้ในถุงพลาสติกที่ปิดมิดชิด

26.3 การรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้พืชสมุนไพร

เมื่อผู้ป่วยใช้สมุนไพรดื่มน้ำแล้ว ไปรับการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดที่โรงพยาบาล หรือสถานอนามัยพบว่า ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงทุกครั้งที่ไปตรวจ ผู้ป่วยจึงมีการรับรู้ ว่าสมุนไพรสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ ส่วนอาการข้างเคียง ข้อจำกัด และข้อห้ามในการใช้สมุนไพร ไม่มี ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“ไปตรวจมาน้ำตาลก็ลดลงทุกครั้ง คราวนี้เหลือร้อยละ ๖ ”

“ ต้น (สวนจ็อก) ปลูกไว้นานแล้ว ลูกสาวเอามาให้เค้า (ผู้ป่วยเบาหวาน) คุยกันที่โรงพยาบาล กินแล้วน้ำตาลลดกัน ใช้กันหลายคน เลยลองกินดู ”

การใช้สมุนไพรแปรรูป

27. แห้ม (*Coscinium fenestratum* Colebr., Menispermaceae)

27.1 ลักษณะและวิธีการใช้พืชสมุนไพร

มีผู้ป่วยโรคเบาหวาน 5 ราย ที่นำแห้มมาใช้ ในลักษณะสมุนไพรเดี่ยว แบบแปรรูป เป็นแบบอัดเม็ด 4 ราย และแบบแคปซูล 1 ราย บรรจุในขวดพลาสติก และกล่องพลาสติก ผู้ป่วยส่วนใหญ่นำมาใช้อย่างต่อเนื่อง ระยะเวลาในการใช้อยู่ในช่วงเวลา 7 เดือน-1 ปี (ร้อยละ 60.0) แต่มีผู้ป่วย 1 ราย ที่นำมาใช้ครั้งเดียวแล้วเลิกใช้ วิธีการนำมาใช้ส่วนใหญ่จะรับประทานตามฉลากที่ระบุข้างขวดหรือกล่องบรรจุ

27.2 แหล่งที่มา และแหล่งข้อมูลของพืชสมุนไพร

ข้อมูลการใช้แห้มแปรรูป ได้มาจากผู้ป่วยโรคเบาหวานในหมู่บ้านเดียวกัน ศึกษาจากเอกสารฉลากที่ระบุข้างกล่องยา และผู้ขายเป็นผู้ให้ข้อมูล เมื่อได้ข้อมูลว่าสามารถรักษาโรคเบาหวานได้ ก็ลองนำมาใช้ โดยซื้อแห้มแปรรูป จากแผงขายยาในตลาดมาใช้

27.3 การรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้พืชสมุนไพร

ผู้ป่วยที่ใช้แห้มแปรรูป เมื่อไปรับการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดที่โรงพยาบาลพบว่า มีระดับน้ำตาลในเลือดลดลง จึงมีการรับรู้ว่าเป็นผลมาจากการใช้แห้ม ผู้ป่วยจึงรับประทาน

เป็นประจำ ทั้งๆ ที่ผู้ป่วยส่วนใหญ่ที่ใช้เห็บแปรรูป มีระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับที่ควบคุมได้ดี ส่วนอาการข้างเคียง ข้อจำกัด และข้อห้ามในการใช้ไม่มีระบุไว้ ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“ กินแล้วน้ำตาลลดดี ก็พยายามกินทุกวัน น้ำตาลจะไ้ลด ”

ข้อสังเกต: มีรายงานการศึกษาวิจัยถึงฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือดของเห็บ โดยการทดลองใช้สารสกัดจากลำต้นของเห็บ ในสัตว์ทดลอง พบว่าสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้ป่วยนำเห็บแบบแปรรูปมาใช้ ซึ่งไม่สามารถระบุได้ว่าเป็นส่วนไหนของเห็บ

28. ขมิ้นชัน (*Curcuma longa* L., Zingiberaceae)

28.1 ลักษณะและวิธีการใช้พืชสมุนไพร

มีผู้ป่วยโรคเบาหวาน 1 ราย นำขมิ้นชันแปรรูปมาใช้ ซึ่งบรรจุในแคปซูล โดยผู้ป่วยใช้ขมิ้นชันแบบต่อเนื่องมาประมาณ 1 ปี วิธีการนำมาใช้ผู้ป่วยจะรับประทานตามฉลากที่ระบุข้างกล่อง

28.2 แหล่งที่มา และแหล่งข้อมูลของพืชสมุนไพร

ผู้ป่วยไปรับการตรวจสุขภาพจากหมอแผนโบราณ ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้ขมิ้นชันในการรักษาโรคเบาหวานได้ และลูกสาวเป็นตัวแทนขายยาสมุนไพร จึงซื้อมาให้รับประทาน ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“ ลูกสาวเค้าเป็นคนขาย พาไปหาหมอตรวจ หมอแนะนำให้ใช้ บอกว่าช่วยรักษาเบาหวานได้ ก็เลยกิน ”

28.3 การรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้พืชสมุนไพร

ผลการใช้ขมิ้นชันแปรรูป (แคปซูล) ผู้ป่วยยังไม่สามารถระบุได้ เนื่องจากยังไม่ได้ไปตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ผู้ป่วยซื้อยาแผนปัจจุบันรับประทานเอง โดยไม่ได้ไปรับการรักษาในสถานบริการของรัฐ ส่วนอาการข้างเคียง ข้อจำกัด และข้อห้ามในการใช้ไม่มีระบุไว้ ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“ ฉันซื้อยาคลินิกมากิน นานๆ จะไปตรวจเลือดที ก็กินบำรุงๆ ไป ช่วยๆ กัน ”

ข้อสังเกต: การใช้ขมิ้นชันเพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือด ยังไม่มีรายงานการศึกษาวิจัย แต่ขมิ้นชันมีสรรพคุณในตำรายาไทย คือใช้รักษาอาการท้องอืด และรักษาแผลในกระเพาะอาหาร

29. อบเชย (*Cinnamomum* spp., Lauraceae)

29.1 ลักษณะ และวิธีการใช้พืชสมุนไพร

ผู้ป่วยโรคเบาหวาน 1 ราย นำอบเชยแปรรูปมาใช้ในการรักษาโรคเบาหวาน โดยนำมาใช้เป็นสมุนไพรเดี่ยว แปรรูป โดยบรรจุในแคปซูล ผู้ป่วยใช้ขมิ้นชันแบบต่อเนื่องมาประมาณ 2 เดือน วิธีการนำมาใช้ โดยรับประทานครั้งละ 3 แคปซูล ก่อนอาหารเช้าเวลาประมาณ 09.00 น. และตอนเย็น เวลาประมาณ 21.00 น.

29.2 แหล่งที่มา และแหล่งข้อมูลของพืชสมุนไพร

ลูกสาวเป็นตัวแทนขายยาสมุนไพร พาไปตรวจหมอโบราณ หมอบอกว่าอบเชยรักษาโรคเบาหวานได้ ลูกสาวจึงซื้อมาให้ลองใช้ ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“ลูกสาวเค้าขาย เค้าพาไปตรวจที่หมอ หมอบอกว่ากินตัวนี้แล้วดี น้ำตาลจะลด ร่างกายจะดี หมอบอกไม่ใช่ยา กินเหมือนเป็นอาหารบำรุงร่างกาย”

29.3 การรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้พืชสมุนไพร

ผู้ป่วยนำอบเชยแคปซูลมาใช้ประมาณ 1 เดือน และได้ไปปรับการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดที่คลินิก พบว่า ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ผู้ป่วยจึงสรุปด้วยการรับรู้ ว่า อบเชยทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงได้ จึงใช้ต่อเนื่อง ส่วนอาการข้างเคียง ข้อจำกัด และข้อห้ามในการใช้ อบเชยไม่มีระบุไว้บนฉลาก

ข้อสังเกต: มีรายงานเกี่ยวกับฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือดของอบเชยที่สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ และยังสามารถลดระดับ glycosylated hemoglobin (HbA_{1c}) ได้ด้วย ซึ่งอบเชยมีการวิจัยและทดลองทั้งในสัตว์ทดลองและในคน

30. เจียวกู่หลาน (*Gynostemma peintaphyllum* Makino., Cucurbitaceae)

30.1 ลักษณะการใช้พืชสมุนไพร และวิธีการใช้พืชสมุนไพร

ผู้ป่วยโรคเบาหวาน 1 รายนำเจียวกู่หลานแปรรูปมาใช้ในรูปแบบเป็นซองชาของผู้ป่วยใช้เจียวกู่หลานแปรรูปแบบไม่ต่อเนื่องมาประมาณ 1 เดือน วิธีการใช้คือ ชงกับน้ำร้อน ดื่มแทนน้ำ วันละ 1 ซอง

30.2 แหล่งที่มา และแหล่งข้อมูลของพืชสมุนไพร

การใช้เจียวกู่หลาน มีเพื่อนบ้านมาแนะนำและขายให้ โดยบอกว่ารักษาเบาหวานได้ จึงซื้อและนำมาลองใช้ ดังคำกล่าวของผู้ป่วยที่ว่า

“คนแถวบ้านนี้แหละเอามาขายให้ เคื่อบอกรักษาเบาหวานได้ ก็ลองซื้อมาใช้ กินบ้าง ไม่กินบ้าง ก็ดีกินเป็นน้ำชา ”

30.3 การรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้พืชสมุนไพร

เมื่อใช้เจียวกู่หลานแปรรูปมาได้ระยะหนึ่ง แล้วไปรับการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดที่โรงพยาบาลพบว่า ระดับน้ำตาลในเลือดไม่เปลี่ยนแปลง ส่วนอาการข้างเคียง ข้อจำกัด และข้อห้ามในการใช้ไม่มี

ข้อสังเกต: เจียวกู่หลานมีรายงานว่ามึฤทธิ์ในการลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ แต่เป็นการทดลองและวิจัยในสัตว์ทดลอง ซึ่งผลในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดยังไม่ชัดเจน