หมอแนะกินผัก ผลไม้ป้องกันไข้หวัดใหญ่

นำเสนอเมื่อ : 6 มิ.ย. 2552

แพทย์แผนไทยแนะกินผัก ผลไม้ป้องกันไข้หวัดใหญ่พันธุ์ใหม่ พลูคาว เมี่ยงคำ ฝรั่งดอกชมพู่เหล็ก วิตามินซีสูง อุบศึกษาสมุนไพรเคลือบหนากากอนามัยป้องกันเชื้อโรคหวัดใหญ่ ขณะที่ 3 ผู้ป่วยหวัดใหญ่ รายที่ 6 7 และ 8 เตรียมกลับบ้านพรุ่งนี้

วันที่ 5 มิถุนายน **นพ.นรา นาควัฒนานุกูล** อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวในการแถลงข่าวเรื่องการใช้ภูมิปัญญาไทยและสมุนไพรกับโรคหวัด โดยเปิดตัวสมุนไพรใกล้ตัว สร้างภูมิต้านทางร่างกาย พร้อมเตรียมพัฒนาสารสกัดสมุนไพรที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อไวรัส ทำเป็นหนากาก วา ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช1เอ็น1 หรือไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ที่กำลังระบาดอยู่ในขณะนี้ สามารถป้องกันให้ติดเชื้อโรคได้ง่ายๆ ด้วยการรับประทานสมุนไพร โดยเฉพาะพลูคาว หรือคาวตอง ซึ่งเป็นสมุนไพรที่สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ (สนช.) กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (วท.) อยู่ระหว่างการศึกษาวิจัยว่าสามารถนำมาพัฒนาเป็นยาต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ได้หรือไม่ เบื้องต้นพบว่าเป็นพืชสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหยช่วยต้านไวรัสในหลอดทดลองและช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกายได้

“**พืชผักสมุนไพรใกล้ตัวหลายชนิดมีวิตามินซีสูงมากสร้างเสริมภูมิต้านทานได้ดี โดยเฉพาะเมี่ยงคำที่เป็นสูตรผสมระหว่างสมุนไพรหลายชนิด เป็นเมนูที่สร้างเสริมสุขภาพสร้างภูมิต้านทานโรคป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ได้เช่นกัน** นอกจากนี้ ศูนย์พัฒนายาไทยของกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย ยังอยู่ระหว่างการศึกษาพัฒนาสารสกัดสมุนไพรที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อไวรัส โดยนำสารสกัดที่ได้เคลือบหนากากอนามัยเพื่อป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่พันธุ์ใหม่ แต่ขณะนี้ไม่สามารถบอกได้ว่าเป็นพืชชนิดใด ถือเป็นความลับเนื่องจากเกรงว่าจะมีการแอบนำไปจดสิทธิบัตร” นพ.นรา กล่าว

ภญ.ดร.อุัญชลี จูฑะพุทธิ ผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพร หัวหน้างานพัฒนาวิชาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร สถาบันการแพทย์แผนไทย กล่าวว่า พืชผักผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น สมเขียวหวานมีวิตามินซี 42 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม ของส่วนที่กินได้ มะระขี้นก 190 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม ของส่วนที่กินได้ ฝรั่ง 187 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม ของส่วนที่กินได้ ดอกชมพู่เหล็ก 484 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม ของส่วนที่กินได้ เป็นต้น โดยสามารถนำผักมาลวกจิ้มกับน้ำพริก หรือรับประทานผลไม้สดๆ อย่างหลากหลาย และรับประทานอาหารอย่างอื่นครึ่งหนึ่งผักครึ่งหนึ่งจะช่วยให้ได้รับวิตามินซีที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย 500-1,000 มิลลิกรัม

ด้าน นพ.ไพจิตร์ วราชิต รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข กล่าวถึงสถานการณ์โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ล่าสุด ว่า ขณะนี้ผู้ป่วยยืนยันไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่รายที่ 6 หญิงวัย 49 ปี และรายที่ 7 บุตรชายวัย 19 ปี ซึ่งเป็นการติดต่อกันในครอบครัว ขณะนี้ทั้ง 2 ราย อาการเป็นปกติแล้ว ส่วนผู้ป่วยรายที่ 8 หญิงวัย 20 ปี ยังคงมีอาการไอเล็กน้อย อย่างไรก็ตาม คาดว่า ในวันพรุ่งนี้ (6 มิ.ย.) ผู้ป่วยทั้ง 3 รายจะสามารถเดินทางกลับไปรักษาตัวต่อที่บ้านได้ โดยขณะนี้เหลือผู้ป่วยในขายเฝ้าระวัง 14 รายเท่านั้น

แหล่งที่มา : ASTVผู้จัดการออนไลน์