

สมุนไพร บำรุงไต

นำเสนอเมื่อ : 28 เม.ย. 2552

โรคไต สมุนไพร บำรุงไต....



โรคไตกับสมุนไพรนั้นต้องแยกแยะระหว่างสมุนไพรบำรุงไตกับสมุนไพรขับปัสสาวะแล้วแต่จุดประสงค์ในการใช้ว่าต้องการบำรุงไตหรือขับปัสสาวะ สมุนไพรบำรุงไต ไตแก่ กระชายเหลืองหรือกระชายแก่ ชั่งขาวโพด ไหมขาวโพด เห็ดหลินจือ ลูกหมอน ถั่วเหลืองและหญ้าไต้ใบ เห็ดหลินจือจะช่วยไตดีสำหรับกรณีไตวาย ส่วนหญ้าหนวดแมว ตะไคร้ช่วยขับปัสสาวะ

โรคไตวาย เกิดจากการที่ไตสูญเสียหน้าที่ ไม่สามารถขับน้ำ และของเสียออกจากร่างกายได้ ทำให้ร่างกายเสียสมดุล และเลือดเป็นพิษ ผู้ป่วยจะมีอาการอ่อนเพลีย ซึม คลื่นไส้ และเสียชีวิตในที่สุดได้

โรคไตวายมี 2 แบบ คือ

1. แบบเฉียบพลัน คือไตวายชั่วคราว สามารถฟื้นกลับมาหายเป็นปกติได้
2. แบบเรื้อรัง ซึ่งการทำงานของไตเสื่อมอย่างถาวร ไม่สามารถทำหน้าที่ได้อีกแล้ว

โรคไตวายเรื้อรัง ไม่ได้เกิดจากสาเหตุเดียว แต่เป็นภาวะที่ เกิดจากโรคหลายอย่าง สาเหตุที่พบบ่อย ได้แก่ โรคเบาหวาน ที่เป็นมานานเกิน 15 ปี เป็นโรคความดันโลหิตสูงนาน ๆ โรคไตอักเสบเรื้อรัง นิ่วก็เป็นสาเหตุที่พบบ่อยในคนไทย สาเหตุของโรคไตวายเรื้อรังนั้นมีหลายอย่างบางอย่างสามารถรักษา และป้องกันการเสื่อม หรือชะลอการเสื่อมของไต ถ้าได้รับการรักษาแต่เนิ่นๆ และ ลดอาหารเค็ม ลดอาหารประเภทโปรตีน ควบคุมเบาหวาน ควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในภาวะปกติ

ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังส่วนใหญ่ ควรลดอาหารเค็ม เพราะร่างกายไม่สามารถขับเกลือ ออกจากร่างกายได้ตามปกติ ทำให้บวมและความดันโลหิตสูงโรคไตวายเรื้อรัง ไม่พวเกิดจากสาเหตุใด สดท้ายจะทำให้เกิดภาวะ ยูเรเมีย (Uremia) เหมือนกัน คือทำให้มีอาการ ซีด บวม อ่อนเพลีย ซึมลง จนหมดสติและชักได้ ร่างกายจะดำรงอยู่ไม่ได้ถ้าไม่ทำงานขับถ่ายของเสีย

วิธีที่แพทย์ปัจจุบันใช้รักษาไตวาย

ส่วนใหญ่จะใช้วิธีการล้างไต (Dialysis) แต่การรักษาที่ดีที่สุด คือ การผ่าตัดปลูกเปลี่ยนไตจากคนที่บริจาคไตให้ แต่การปลูกเปลี่ยนไตมีข้อจำกัดที่สำคัญ คือ มีผู้บริจาคไตน้อย มีผู้ป่วยไตวายเรื้อรังนับร้อยนับพันคนรอการบริจาคไตอยู่ ผู้ป่วยเหล่านี้จะอยู่ได้ด้วยการล้างไต ระหว่างที่รอการปลูกไต

การล้างไตปัจจุบันมี 2 วิธี

1. วิธีการล้างไตทางหน้าท้อง (CAPD : Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis) วิธีนี้ใช้สายยางฝังไว้ในช่องท้องอย่างถาวร และใส่น้ำยาเข้าไปในช่องท้อง เพื่อล้างเอาของเสียในเลือดออก ต้องเปลี่ยนถ่ายน้ำยาวันละ 4 -5 ครั้ง ทุกวัน วิธีนี้มีข้อดีที่ตัวเองที่บ้านได้ แต่มีข้อเสียเกิดการติดเชื้อในช่องท้องสูงเมื่อทำไปนาน ๆ และมีการสูญเสียโปรตีนออกทางน้ำยามากในแต่ละวัน อาจเกิดภาวะขาดอาหารถ้ารับประทานอาหารไม่เพียงพอ
2. การฟอกเลือด (Hemodialysis) โดยการดูดเลือดจากผู้ป่วยไปล้างเอาน้ำ และของเสียออกโดยใช้ไตเทียม (เครื่องฟอกเลือด) เลือดที่ล้างแล้วจะไหลกลับเข้ามาในตัวผู้ป่วย วิธีนี้ใช้เวลาครั้งละประมาณ 4 ชั่วโมง เพื่อให้หัวใจไตจืดควรถูกฟอกเลือดสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง จะเลือกวิธีไหนดีขึ้นอยู่กับโรคของผู้ป่วย และความพอใจของผู้ป่วย แพทย์จะอธิบายให้ผู้ป่วยทราบทั้งข้อดี และข้อเสียของทั้ง 2 วิธี และแนะนำวิธีที่เหมาะสมให้ แต่ผู้ป่วยและญาติเป็นผู้ตัดสินใจเลือกเองว่าจะล้างไตหรือไม่ แล้วเลือกล้างไตวิธีใด

สมุนไพรบำบัดรักษาโรคไต

สมุนไพรบำรุงไตสามารถแยกออกได้เป็น 2 ประเภท ประเภทที่บำรุงไตโดยตรง และประเภทที่มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ ซึ่งจะช่วยขับน้ำออกจากร่างกายเหมาะสำหรับคนที่ไตมีปัญหาขับน้ำ



เห็ดหลินจือ รักษาโรคไต

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ วิทยาลัยเห็ดหลินจือมารักษาไตเรื้อรัง

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วิทยาลัยเห็ดหลินจือมารักษาไตเรื้อรัง ระบบเห็ดหลินจือช่วยฟื้นฟูการทำงานของไต ทางเลือกใหม่แทนกินยากดภูมิคุ้มกัน บุพพญาสุขภาพศึกษาการเกิดภาวะไตวายในร่างกาย พร้อมสร้างทางเลือกใหม่รักษาโรคไตเรื้อรังด้วยสารสกัดเห็ดหลินจือ เผยผลทดสอบเบื้องต้นช่วยผู้ป่วยกลับสู่ภาวะปกติ ระบบสรรพคุณสร้างสมดุลในระบบภูมิคุ้มกัน ลดอาการไตอักเสบ ภาวะไตขาดรั่วในปัสสาวะ แถมยังเพิ่มประสิทธิภาพระบบไหลเวียนโลหิตและเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของไต

รศ.พญ.ดร.นริสา พุตระกูล ภาควิชาสรีรวิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เปิดเผยว่า ทีมวิจัยค้นพบวิธีรักษาผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังเนฟโรสิส ชนิด focal segmental sclerosis ที่ไม่สามารถรักษาไตด้วยยากดภูมิคุ้มกัน เช่น สเตียรอยด์ โดยเปลี่ยนให้รับประทานสารสกัดจากเห็ดหลินจือวันละ 750 - 1,000 มิลลิกรัม ควบคู่กับการให้ยาขยายหลอดเลือด พบว่า ช่วยฟื้นฟูระบบการทำงานของไตให้ดีขึ้น อีกทั้งภาวะเนื้อไตตายลดลงอย่างชัดเจน

หลังจากทำวิจัยแล้วพบว่า สาเหตุมาจากสารพิษในเลือด สารอนุมูลอิสระ และการเสียสมดุลของระบบภูมิคุ้มกัน ที่ทำให้สารช่วยไตตายเพิ่มสูงขึ้น ส่งผลกระทบต่อเซลล์บุผิวหลอดเลือด ทำให้เกิดการหดตัวของหลอดเลือดเพิ่มมากขึ้น จนเกิดความดันภายในไตเพิ่มสูงขึ้น และทำให้ไตเกิดภาวะขาดเลือด เกิดเนื้อไตตายได้

นักวิจัย กล่าว ทั้งนี้ ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังเนฟโรสิส ชนิด focal segmental sclerosis จะมีอาการเนื้อไตบวมอย่างเห็นได้ชัด และหากตรวจเลือดและปัสสาวะจะพบภาวะไตขาดรั่วในปัสสาวะมากกว่า 3.5 กรัมต่อวัน ส่งผลให้โปรตีนในเลือดต่ำ ปริมาณการหมุนเวียนในเลือดไม่เพียงพอ เลือดในร่างกายพร่อง ขนหนืด ก่อให้เกิดการอุดตัน และยังมีการเผาผลาญไขมันผิดปกติ ไขมันในเลือดสูง ภาวะต่างๆ เหล่านี้ ทำให้ไตมีการอักเสบ เสื่อม และถูกทำลายจนเข้าสู่ภาวะไตวายในท้ายที่สุด

หลังจากเข้าใจถึงกลไกของสาเหตุโรคไตแล้ว รศ.พญ.ดร.นริสาจึงได้นำเอาสารสกัดจากเห็ดหลินจือ (Ganoderma lucidum) มาทดลองกับผู้ป่วย เนื่องจากมีสรรพคุณในการช่วยฟื้นฟูระบบสมดุลของภูมิคุ้มกัน พร้อมทั้งยังได้รักษาควบคู่กับการให้ยาขยายหลอดเลือดด้วย

สำหรับอาสาสมัครที่เข้ารับการรักษากัน เป็นผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังที่มีอาการไตขาดรั่วในปัสสาวะต่อเนื่อง 5 - 10 ปี กำลังอยู่ในภาวะไตเสื่อมถอยลงอย่างช้าๆ และไม่ตอบสนองต่อการรักษาด้วยยากดภูมิคุ้มกัน หลังจากรักษาได้ราว 1 ปี พบว่าภาวะเสียสมดุลของระบบภูมิคุ้มกันเข้าสู่ระดับปกติ ผู้ป่วยมีการทำงานของไตดีขึ้น ภาวะไตขาดรั่วในปัสสาวะลดลง และสามารถฟื้นฟูสมรรถภาพของไตให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้

"ปริมาณของสารสกัดจากเห็ดหลินจือที่มีคุณสมบัติในการรักษาได้นั้น จะอยู่ประมาณ 750 - 1,000 มิลลิกรัมต่อวัน โดยต้องใช้ร่วมกับยาขยายหลอดเลือด ซึ่งจะไปช่วยฟื้นฟูกลไกการไหลเวียนของโลหิตให้ดีขึ้น เพราะเลือดจะไหลเข้าสู่ไตมากขึ้น ทำให้ความดันภายในไตลดลง"

นอกจากนี้การบริโภคสารสกัดเห็ดหลินจือในปริมาณดังกล่าวยังไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือผลข้างเคียงใดๆ ด้วย เนื่องจากเห็ดหลินจือเป็นสมุนไพรที่มีเพดานการบริโภคที่สูงมาก

รศ.พญ.ดร.นริสา ได้ให้คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยโรคไตว่าผู้ป่วยจะต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารักษาโรคและการดำเนินชีวิตโดยให้ความสำคัญในเรื่องอาหาร น้ำ อากาศ การออกกำลังกาย การกำจัดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ควรรับประทานอาหารที่มีโปรตีนในปริมาณที่จำกัด ควบคุมระดับไขมันในเลือดให้อยู่ในภาวะปกติ นอกจากนี้ควรรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ดื่มน้ำให้มากเพียงพอเพื่อไม่ให้ไตขาดเลือด ที่สำคัญคือควรดูแลสุขภาพให้ดี

ทำไมเห็ดหลินจือถึงรักษาโรคไตอักเสบ ไตวายได้ ☑

นพ. บรรจง ดันดีวิท ได้เขียนหนังสือ "หลินจือ กับ ข้าพเจ้า" ซึ่งอธิบายหลักการการทำงานของเห็ดหลินจือ และประสบการณ์ในการรักษาเห็ดหลินจือให้แก่ผู้ป่วย โดยอธิบายถึงการทำงานของเห็ดหลินจือว่าทำไมถึงรักษาโรคไตอักเสบ ไตวายได้

ไตที่อักเสบจะมีเยื่อเป็นที่ไต นานเข้าจะหดไต ทำให้ไตเล็กลง รวมทั้งยังรั่วเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงไต ทำให้ไตทำงานไม่ได้ ไตเกิดภาวะขาดเลือด

เห็ดหลินจือช่วยรักษาโรคไตอักเสบ ไตวายได้ เพราะ ☑

1. เห็ดหลินจือจะช่วยละลายเยื่อเป็นให้อ่อนตัว ไม่ให้ไปอุดตันเส้นเลือดที่เลี้ยงไต เพื่อให้เลือดไหลไปเลี้ยงไตได้ จึงทำให้ไตทำงานได้ดีขึ้น
 2. เห็ดหลินจือมีสารนิวคลีโอไซด์ มีคุณสมบัติละลายลิ่มเลือด ไม่ให้ลิ่มเลือดเกาะตัวจนทำให้เกิดการอุดตันของเส้นเลือด ช่วยทำให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น
 3. เห็ดหลินจือเป็นแอนติออกซิแดนต์สามารถขจัดอนุมูลอิสระได้
 4. เห็ดหลินจือมีโปรตีน Lz-8 ที่ปรับระบบภูมิคุ้มกันให้ทำงานเป็นปกติ
- รวมทั้งมีสารเยอรมาเนียมและสารโพลีแซคคาไรด์ที่ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงอีกด้วย



กระชาย สมุนไพรบำรุงไต

อาจารย์สุทธิวัสส์ คำภา นักธรรมชาติบำบัด ได้แนะนำ **สูตรน้ำกระชาย** สำหรับบำรุงไต บำรุงสมอง บำรุงกระดูกมีแคลเซียมสูง ปรับสมดุลของฮอร์โมน

ส่วนประกอบน้ำกระชาย

กระชายเหลืองหรือที่ชาวบ้านเรียกว่ากระชายแกง	1 ชีด
ใบโหระพา หรือใบบัวบก (ใส่เพื่อดับกลิ่นกระชาย)	
น้ำผึ้ง	2 ช้อนโต๊ะ
มะนาว	2 ลูก
น้ำ	2 แก้ว

เอากระชายปอกเปลือกแล้วล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้น ใส่ใบโหระพา กัญน้ำแล้วปั่น กรองเอาเฉพาะน้ำ เติมน้ำผึ้งและบีบมะนาว น้ำกระชายที่ปั่นแล้วกรองเอาเฉพาะน้ำแล้ว สามารถเก็บในตู้เย็นได้นาน ทำเก็บไว้กินได้เป็นอาทิตย์

ใบโหระพา หรือใบบัวบก นอกจากใส่เพื่อดับกลิ่นกระชายแล้ว กินใบโหระพาวันละ 7 ยอด เป็นยาอายุวัฒนะ ส่วนใบบัวบกบำรุงสมอง

เสริมด้วย**อาหารบำรุงไต** อย่าง**เห็ดหูหนูดำ** หากนำเห็ดหูหนูดำรวมกับเห็ดอื่นอีก 2 ชนิด รวมเป็น 3 ชนิดมารวมกัน ทำเป็นต้นจิต ต้มยา หรือจะแกงก็ได้ แต่อย่าผัดกับทอด นอกจากจะบำรุงไตแล้ว ยังบำรุงตับด้วย

สมุนไพรบำรุงไตอื่นๆ

สมุนไพรไทยบำรุงไต อาจจะต้องใช้เป็นประจำทุกวัน สมุนไพรที่มีอยู่ทั่วไป ที่พอจะหาได้ง่าย และสามารถนำไปใช้โดยไม่มีผลข้างเคียง ยกตัวอย่างเช่น

1. **ผลหม่อนหรือเรียกว่าลูกหม่อน** กินสดทั้งผล มีสารประกอบของวิตามินซี ไบโอฟลาโวนอยด์สูงมาก สรรพคุณสมุนไพร : บำรุงไต แก้อาการอักเสบของเนื้อไต (ลูกหม่อนหาทานยากเสียหน่อย แต่บำรุงไตดีมาก)
 2. **เกสรหรือไหมขาวโพดและซึ่งขาวโพด** เอาตากแห้งแล้วต้มกับน้ำดื่มแทนน้ำ สรรพคุณสมุนไพร : แก้ไตอักเสบ ขับปัสสาวะ แก้บวมหน้า คนที่เป็นโรคเบาหวานด้วย ทานสูตรนี้ดี รสไม่หวาน หาซื้อขาวโพดมาทำเองง่าย
 3. **ใบข่อย** ใช้ต้มกับน้ำดื่มแทนน้ำ สรรพคุณสมุนไพร : แก้ไตพิการ ขับปัสสาวะ
 4. **ใบ ตน และรากหรือเหง้าของเตย** ต้มดื่มแทนน้ำ สรรพคุณสมุนไพร : แกกระษัย ไตพิการ ขับปัสสาวะ
 5. **ดอกบานไม่รู้โรยเฉพาะดอกสีขาว** ใช้ต้มกับน้ำดื่มแทนน้ำ สรรพคุณสมุนไพร : แกกระษัย แก่โรคทางเดินปัสสาวะ ขับปัสสาวะ
 6. **เปลือกลูกเห็บ** และตะเกียบประดับ ต้มกับน้ำจืด เคี้ยววัน 15 นาที สรรพคุณสมุนไพร : แกกระษัย บำรุงไต ขับปัสสาวะ แก้ผิว
 7. **หญ้าไต่ใบทั้งต้น** ต้มกับน้ำจืด เคี้ยววัน 15 นาที สรรพคุณสมุนไพร : กระตุ้นสมรรถภาพไต
 8. **ต้นหญ้าหนวดแมว** หั่นตากแห้งชงกินแบบน้ำชาต่างน้ำ สรรพคุณสมุนไพร : แกกระษัย ทำให้ไตมีกำลัง ขับปัสสาวะ แก้ผิว
- สำหรับผู้ที่เป็นโรคหัวใจต้องระมัดระวัง ถ้าใช้หญ้าหนวดแมวแล้วอาจทำให้หัวใจสั่น เพราะหญ้าหนวดแมวจะมีหัวใจนิดหน่อย
9. **ถั่วเหลือง นมถั่วเหลือง เต้าหู้** เป็นประจำ หรือจะใช้สารสกัดจากถั่วเหลืองที่ชื่อไอโซฟลาโวน หรือเจนิสเทอิน ครั้งละ 1 เม็ด (25-30 มก.) วันละ 2 ครั้ง หลังอาหาร สรรพคุณสมุนไพร : เสริมสมรรถภาพไต ทำให้ไตทำงานได้ดีขึ้น
- สมุนไพรขับปัสสาวะ มีสมุนไพรไทยหลายชนิดที่มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ เป็นการขับเอาน้ำออกจากร่างกาย ลดอาการบวมหน้าได้ดี ที่หาได้ง่ายและไม่ผลข้างเคียง สามารถเอาต้มดื่มหรือกินเป็นอาหารได้เช่น ลูกเดือย ใบเตย น้ำเต้า ตะไคร้ กระเจี๊ยบ กระชาย บวบเหลี่ยม อ้อย (ลำต้น)

อาหารที่ควรควบคุมสำหรับคนเป็นโรคไต

1. งดอาหารที่มีเกลือโซเดียมมาก อาหารที่มีรสเค็ม เกลือ น้ำปลา ซีอิ้ว ผงชูรส เพราะไตไม่สามารถขับโซเดียมออกจากร่างกายได้ เมื่อเกลือในร่างกายมีมากเกินไปจะลุ่มน้ำเอาไว้มากเกินไป จนคนที่เป็นโรคไตมีอาการบวม
2. จำกัดโปรตีน แนะนำว่าในแต่ละวัน อาหารที่เป็นเนื้อสัตว์น่าจะมีปริมาณวันละเท่ากับ 1 ฝ่ามือ แต่สำหรับคนที่โรคไตเนฟโรติก มีการสูญเสียโปรตีนในปัสสาวะ ให้ใช้วิธีกินโปรตีนคุณภาพสูงเขาไปทดแทน คือกินเฉพาะไข่ขาวในระหว่างที่ตรวจพบโปรตีนในปัสสาวะ วิธีนี้จะดีกว่าการกินอาหารโปรตีนมาก ๆ เพื่อป้องกันการสูญเสียทางไตเอาไว้ก่อน แนะนำว่า ให้กินไข่ขาววันละ 4-6 ฟองจะช่วยทดแทนโปรตีนที่สูญเสียไปกับปัสสาวะในแต่ละวัน หากไม่มีโปรตีนหรือออกมาในปัสสาวะแล้วก็ให้งดการกินไข่ขาวไป
3. งดสารปนเปื้อนในอาหารเด็ดขาด เช่น สีสผสมอาหาร กลิ่นสังเคราะห์ รสชาติสังเคราะห์ สารกันบูด กันเชื้อรา ฯลฯ เพราะสารเคมีเหล่านี้ล้วนเป็นภาระให้ไตต้องขับออกนอกร่างกาย

.....การบำบัดรักษาสุขภาพร่างกายโดยวิธีธรรมชาติพืชสมุนไพรนั้นว่าเป็นทางเลือกอีกวิธีหนึ่ง..ที่ทำให้หลีกเลี่ยงการสะสมสารเคมีในร่างกายจากการทานยาประจำ..

ด้วยรักและห่วงใย : ครูวิชณี คุณงามีวัฒน์



ขอบคุณที่มาข้อมูล www.alternativecomplete.com