อรุณรัตน์ ทองคำ. “สมุนไพรรักษาโรคน้ำกัดเท้า” **นครศรีธรรมราช.**
ปีที่ 44 ฉบับที่ 12 (ธันวาคม) : หน้า 92-96.

สมุนไพรรักษาโรคน้ำกัดเท้า

อรุณรัตน์ ทองคำ / รวบรวม



สำหรับภาคใต้เราคงจะหลีกเลี่ยงไม่ได้เลยในเรื่องพายุฝนหนักในช่วงระหว่างกลางๆ ตุลาคมถึงเดือนธันวาคม ในระยะนี้จะมีโรคที่มากับฤดูฝน นอกจากโรคที่เกี่ยวกับทางเดินการหายใจ โรคติดต่อที่เกิดจากยุง โรคตาอักเสบ โรคติดเชื้อผ่านทางบาดแผลเยื่อบุผิวหนัง สัตว์มีพิษต่างๆ นอกจากนี้ก็เป็นส่วนของ ยังมีโรคน้ำกัดเท้าที่พบมากที่สุด สร้างความรำคาญให้แก่ผู้ป่วย ขอนำความรู้เล็กๆ น้อยๆ ของภูมิปัญญาสมุนไพรไทยมาเผยแพร่ผ่านหนังสือสารนครฉบับนี้ ซึ่งจะนำเสนอภูมิปัญญาการรักษาโรคน้ำกัดเท้าด้วยสมุนไพร ก่อนอื่นมารู้จักกับโรคน้ำกัดเท้ากันสักนิดน่ะค่ะ

โรคน้ำกัดเท้า (athlete's foot) คือ โรคที่มีอาการคันบริเวณง่ามนิ้วเท้าซึ่งเกิดจากการติดเชื้อราที่เท้า (Tinea pedis) โดยมีสาเหตุมาจากการที่เท้าต้องแช่น้ำสกปรกเป็นเวลานาน หรือมีความชื้นบริเวณเท้าอยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดอาการเท้าเปื่อย ลอก แดง แสบและคัน ซึ่งเมื่อเกาหรือถู อาจทำให้เกิดแผลถลอก ทำให้เกิดการติดเชื้อราที่ก่อให้เกิดโรคผิวหนังได้ ตามตำรายาไทยมีสมุนไพรไทยหลายชนิดที่นิยมนำมาใช้เพื่อรักษาโรคผิวหนังที่เกิดจากเชื้อรา

อรุณรัตน์ ทองคำ. “สมุนไพรรักษาโรคน้ำกัดเท้า” **นครศรีธรรมราช.**
ปีที่ 44 ฉบับที่ 12 (ธันวาคม) : หน้า 92-96.

หมาก



สรรพคุณ มีรสฝาด สมานทั้งภายในและภายนอก สมานแผลทำให้เลือดหยุดไหล และแผลหายเร็ว ทำให้เหงือกและฟันแข็งแรง รักษาอาการท้องเดิน ท้องเสีย ถ่ายพยาธิในสัตว์ ทาแก้คัน แก้บิดปวดเบ่ง แก้ปวดแน่นท้อง ฆ่าพยาธิ ขับปัสสาวะ ฝนทาแผลเน่าเปื่อย แผลเป็น แก้ปากเปื่อย รักษาโรคในปาก ขับเหงื่อ เป็นยาเบื่อพยาธิตัวตืด ฆ่าพยาธิบาดแผล ขจัดรอยแผลเป็น น้ำกัดเท้า หมากแก่ แก้เสมหะในลำไส้เป็นพิษ ปิดธาตุ สมานแผล

วิธีใช้ นำหมากผลแก่หรืออ่อนตามแต่จะหาได้ ผ่าเป็น ๔ ซีก แล้วใช้ทั้งเปลือกและเนื้อในถูทาบริเวณที่ถูกน้ำกัดจนเป็นแผลบ่อยๆทุกๆวัน อาการที่เป็นจะค่อยๆดีขึ้นและหายได้ในที่สุด ที่สำคัญควรหลีกเลี่ยงไม่ให้ถูกน้ำมาก หรือ เมื่อถูกน้ำแล้วเช็ดให้แห้ง ใช้หมากทาทุกครั้งจะช่วยได้

ขมิ้นชัน



สรรพคุณ แก้โรคผิวหนัง ผื่นคัน

วิธีใช้ นำหัวขมิ้นชันที่แก่เต็มที่มาล้างให้สะอาด หั่นบางๆ ผึ่งแดดให้แห้ง บดเป็นผงละเอียด ทาบริเวณแผล หรือจะใช้ขมิ้นสดที่ล้างสะอาดแล้วมาตำหรือฝนให้ละเอียด คั้นน้ำทาผิวหนังหรือแผล หลังอาบน้ำวันละ ๓ ครั้ง จนกว่าจะหาย

อรุณรัตน์ ทองคำ. “สมุนไพรรักษาโรคน้ำกัดเท้า” **นครศรีธรรมราช.**
ปีที่ 44 ฉบับที่ 12 (ธันวาคม) : หน้า 92-96.

เปลือกมังคุด



สรรพคุณ ช่วยสมานแผล มีรสฝาด มีฤทธิ์ฝาดสมาน แก้ท้องเสีย ในเปลือกมังคุดมียางสีเหลือง (rasin) สารแทนนิน (tannin) สารแซนโทน (xanthone) มีชื่อว่า แมงโกสติน (mangostin) ช่วยสมานแผล มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ และต้านเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนองได้ดี ช่วยให้แผลหายเร็ว

วิธีใช้ นำเปลือกมังคุด ๒-๓ ผล มาต้มในน้ำให้เดือด นำน้ำที่ได้ทิ้งไว้ให้อุ่นมาแช่เท้าหรือล้างแผล วันละ ๓-๔ ครั้ง หรือจะนำผลแห้งฝนกับน้ำสะอาดให้ข้นๆ ทาที่แผลวันละ ๓-๔ ครั้ง ก่อนใช้ยาทาแผลที่เท้า ต้องล้างแผลด้วยสบู่แล้วล้างให้สะอาดด้วยน้ำเปล่า เช็ดให้แห้งทารอบๆ แผลด้วยแอลกอฮอล์ ๗๐%

เทียนบ้าน



สรรพคุณ ช่วยถอนพิษ ปวดแสบ ปวดร้อน ปวดตามนิ้วมือ นิ้วเท้า จากข้อมูลวิทยาศาสตร์พบว่าในใบเทียนบ้านมีสารประกอบ ๒ – methoxy ๑,๔ naphthoquinone, สารลอโซน (Lawsone) ซึ่งมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อราอันเป็นสาเหตุของโรคผิวหนังกลาก และฮ่องกงฟุตได้

วิธีใช้ โดยนำใบสด และดอกสด ประมาณ ๑ กำมือ ตำให้ละเอียดพอกบริเวณที่เป็น วันละ ๓ ครั้ง ก่อนทายาควรล้างแผลด้วยสบู่ และน้ำสะอาดทุกครั้ง

๙๔

หอสมุดแห่งชาตินครศรีธรรมราช http://www.nakhon-nlt.com/e-library

อรุณรัตน์ ทองคำ. “สมุนไพรรักษาโรคน้ำกัดเท้า” **นครศรีธรรมราช.**
ปีที่ 44 ฉบับที่ 12 (ธันวาคม) : หน้า 92-96.

มะเกลือ



สรรพคุณ ช่วยขับพยาธิในลำไส้ สาระสำคัญในมะเกลือได้แก่สาร diospyrol ซึ่งมีสูตรโครงสร้างทางเคมีประกอบด้วยสารแนบโตควิโนน (naphthoquinone) ซึ่งสารดังกล่าวมีอยู่ในสมุนไพรทองพันชั่งที่ช่วยรักษาเชื้อรา กลากเกลื้อน ต้านการอักเสบ ดังนั้นแม้จะยังไม่พบรายงานการวิจัยใน คนว่ามะเกลือช่วยรักษาโรคน้ำกัดเท้าแต่สมุนไพรทองพันชั่งมีสารเช่นเดียวกัน จึงน่าจะใช้ทดแทนกันได้ ในการรักษาโรคน้ำกัดเท้าขอนำงานวิจัยการของบุคลากรสาธารณสุขที่มีความรู้ด้านการแพทย์แผนไทย (จันทร์แรม มีสวัสดิ์และปริทรรศน์ วันจันทร์)

ได้นำผลมะเกลือสด โดยฝานส่วนที่เป็นยางทาบริเวณเท้าที่เป็นแผลหรือมีผื่นจากน้ำกัดเท้า พบว่าผู้ป่วย ๖ รายที่มีอาการแรกรับผิวหนังบริเวณหลังเท้า ง่ามนิ้วเท้าเปื่อยลอก แสบ คัน หลังทามะเกลือ อาการเปื่อยลอกไม่ขยายไม่มีอาการแสบ คัน หลังทายาวันที่ ๑ และผู้ป่วยจำนวน อีก ๔ ราย ที่มีอาการแรกรับเป็นแผลบริเวณหลังเท้าทั้งสองข้าง ง่ามนิ้วเริ่มบวมแดง น้ำเหลืองไหล หลังทายา

วันที่ ๒ อาการบวมแดงลดลง ผิวหนังเริ่มแห้ง และอาการหายเป็นปกติในวันที่ ๓–๔ วิธีการเตรียมมะเกลือใช้ผลมะเกลือสดฝานใช้น้ำยางที่ได้จากผลสดทาทันที วันละ ๑ ครั้ง น้ำยางที่ฝานทาแผลแล้วใช้เพียงครั้งเดียวแล้วทิ้ง

ข้อเสีย เมื่อทามะเกลือแล้วผิวหนังจะเป็นสีดำให้ใช้น้ำส้มสายชูชนิดหมักทา แล้วเช็ดออกด้วยน้ำสะอาด นอกจากท่านจะใช้มะเกลือในการรักษาโรคน้ำกัดเท้าแล้ว ท่านยังสามารถหาสมุนไพรในครัวเรือนได้ เช่น ข่าแก่

นำมาทุบหรือตำพอแหลก หมักด้วยเหล้าขาวทิ้งไว้ ๑ คืน กรองด้วยผ้าสะอาด นำมาทาเท้าที่เป็นแผลน้ำกัดเท้าวันละ ๑-๒ ครั้ง อาการจะดีขึ้นภายใน ๒-๓ วัน หรืออาจซื้อทิงเจอร์ข่าทิงเจอร์ทองพันชั่ง ที่สำเร็จรูปพกติดตัวเมื่อท่านต้องอยู่ในภาวะที่ต้องเดินลุยน้ำในช่วงนี้



อย่างไรก็ตาม การดูแลเบื้องต้นเมื่อท่านสัมผัสกับน้ำที่ไม่สะอาด สิ่งแรกที่ต้องทำคือการล้างเท้าให้สะอาด เช็ดเท้าให้แห้งจะช่วยป้องกันได้ดีที่สุด หากท่านใช้สมุนไพรดังกล่าวแล้วอาการไม่ดีขึ้น ควรจะไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษาต่อไป ก็คงจะได้สาระเล็กๆ น้อยๆ กันไปบ้างแล้ว ก็อย่าลืมหลักการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคน้ำกัดเท้าควรสวมรองเท้ายางที่หนา เพื่อป้องกันของมีคม เวลาเดินขณะน้ำท่วมถ้าเป็นแผลที่เท้า แม้จะเป็นแผลถลอกเล็กน้อย ควรจะรีบรักษาให้หายขาด เพราะจะทำให้แผลที่ติดเชื้อลุกลาม เพราะต้องสัมผัสกับพื้นดิน น้ำหรือที่สกปรกง่ายกว่าอวัยวะส่วนอื่นในขณะน้ำท่วม ถ้าจำเป็นต้องเดินย่ำน้ำ ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ควรรีบล้างด้วยสบู่และน้ำสะอาดเช็ดให้แห้ง ทุกครั้ง จะช่วยป้องกันได้ดี

ที่มา

ดร. ปารัณกุล ตั้งสุขฤทัย . หมออนามัย ๕๖ ปีที่ ๒๑ ฉบับที่ ๓ หน้า ๕๕-๕๖
อาจารย์ยุวดี จอมพิทักษ์ “ยอดสมุนไพรรักษาภายนอก” สำนักพิมพ์ หอสมุดกลาง ๐๙.
http://foothurtwater.blogspot.com/