



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



# \* ภูมิปัญญาการใช้พืชกระท่อม กับการลดอาการปวดกล้ามเนื้อ



สถาบันการแพทย์แผนไทย  
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



# ชุดความรู้ภูมิปัญญาการใช้พืชกระท่อมกับการลดอาการปวดกล้ามเนื้อ

## ที่ปรึกษา

นายแพทย์ธงชัย	เลิศวิไลรัตนพงศ์	อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
นายแพทย์ขวัญชัย	วิศิษฏานนท์	รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
นายแพทย์เทวัญ	ธานีรัตน์	รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

## บรรณาธิการ

นายสมศักดิ์	กรีชัย	ผู้อำนวยการสถาบันการแพทย์แผนไทย
พท.ป.มาลา	สร้อยสำโรง	รองผู้อำนวยการสถาบันการแพทย์แผนไทย

## กองบรรณาธิการ

พท.ป. วรรณวิษา	นิลละออ	น.ส.เจียรวิภา	กลีนบุบผา
พท.ป. วิชชุศักดิ์	จันครุฑ	พท.ป. กัลยาณี	กฤษณกาฬ
ภญ. ณิชชา	สาสิวรรณ	พท.ป. เบนญญาภา	รอดจิตต์

## ข้อมูลทางบรรณานุกรม

สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ชุดความรู้ภูมิปัญญาการใช้พืชกระท่อมกับการลดอาการปวดกล้ามเนื้อ; 2566. 14 หน้า

จัดทำโดย กลุ่มงานวิชาการสมุนไพรไทย  
สถาบันการแพทย์แผนไทย  
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

โทรศัพท์ 02-591-7007 ต่อ 3513

Website [https:// ockt.moph.go.th/](https://ockt.moph.go.th/)

# สารบัญ

- กระท่อม สมุนไพรทางภูมิปัญญา
- แนวทางการใช้กระท่อมรักษาอาการปวดเมื่อยของหมอพื้นบ้านทางภาคใต้
- ประสิทธิภาพการใช้กระท่อมตามวิถีชุมชน
- ข้อมูลเพิ่มเติม “อาการขาดกระท่อม”
- ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาจากสัตว์ทดลอง

หน้า

1

2

7

8

9



# กระท่อม สมุนไพรทางภูมิปัญญา

"พืชกระท่อม" มีการใช้ตามวัฒนธรรมพื้นบ้านไทยมาอย่างยาวนาน โดยเฉพาะชาวบ้านในภาคใต้มีความผูกพันกับการใช้ใบกระท่อมเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน โดยนิยมใช้ในรูปแบบเคี้ยวใบสด ต้มเป็นน้ำชา หรือรับประทานร่วมกับชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง น้ำเปล่า ถ้าเป็นผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องการเคี้ยวหรือไม่มีฟัน นิยมใช้กระบอกปิดกระท่อมให้ละเอียดก่อนเคี้ยวเหมือนการตำหมาก ผู้ใช้ใบกระท่อมส่วนใหญ่บอกว่ากินกระท่อมเพื่อใช้เป็นตัวกระตุ้นในการทำงานทำให้สามารถทำงานกลางแจ้งหรือในอากาศร้อนได้นานยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังใช้เป็นยารักษาโรค ใช้ในการสังสรรค์กับเพื่อนฝูง ใช้ต้อนรับแขกที่มาเยือนในชนบท และใช้บูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ กระท่อมจึงเป็นพืชที่แสดงบทบาทหน้าที่ทางสังคมวัฒนธรรมท้องถิ่นภาคใต้อย่างชัดเจน

ในปัจจุบันยังพบการใช้ใบกระท่อมเพื่อช่วยในการทำงาน ในพื้นที่บางจังหวัดของภาคกลาง เช่น ปทุมธานี นนทบุรี เป็นต้น





# แนวทางการใช้กระท่อมรักษาอาการปวดเมื่อย ของหมอพื้นบ้านทางภาคใต้



- **การเคี้ยวใบสด** นำใบสดมาล้างน้ำให้สะอาด พิ้งให้สะเด็ดน้ำ ลอกก้านใบออก เคี้ยวให้ละเอียด ดูดกินแต่น้ำ คายกากทิ้ง แล้วดื่มน้ำอุ่นตาม ใช้ครั้งละ 1-3 ใบ และควรใช้ไม่เกินวันละ 2 ครั้ง
- **การปั่นเป็นยาลูกกลอน** นำ ใบกระท่อม (ใบเพสลาด) ปริมาณตามความต้องการ ตากให้แห้ง บดผง ผสมน้ำพิ้ง ปั่นเป็นลูกกลอน (ขนาดเท่ามะขีอพง) รับประทานก่อนอาหารเช้า-เย็น ครั้งละ 2-3 เม็ด เมื่อหายแล้วให้หยุดใช้

## ตำรับยาที่มีกระท่อมเป็นส่วนประกอบ

### • ตำรับยาแก้ลมลำบอง

(ที่มาของตำรับ : นายหนพดล มากสุข หมอพื้นบ้านจังหวัดชุมพร)  
ได้รับการสืบทอดมาจากคำบอกเล่า/ตำรายาของบรรพบุรุษ

### ส่วนประกอบ

ใบกระท่อม 5 ใบ ข่า 3 แว่น เหล้าขาว  
หมายเหตุ : ใช้สมุนไพрсอด

### รูปแบบยาและวิธีปรุงยา

รูปแบบยา : ยาใช้ภายนอก  
นำสมุนไพรรตำพอหยาบ ผสมเหล้าขาวพอประมาณ

### วิธีใช้ยา

ใช้พอกบริเวณที่มีอาการปวด บวม แดง ร้อน



ใบกระท่อม



ข่า



# แนวทางการใช้กระท่อมรักษาอาการปวดเมื่อยของหมอพื้นบ้านทางภาคใต้

## • ตำรับยาแก้ลมลำบอง

(ที่มาของตำรับ : นายหิพตล มากสุข หมอพื้นบ้านจังหวัดชุมพร)

ได้รับการสืบทอดมาจากคำบอกเล่า/ตำรายาของบรรพบุรุษ

### ส่วนประกอบ

ใบกระท่อม 5 ใบ ใบเกล็ดนาคราชพอประมาณ เหล้าขาว  
หมายเหตุ : ใช้สมุนไพรสด

### รูปแบบยาและวิธีปรุงยา

รูปแบบยา : ยาใช้ภายนอก  
นำสมุนไพรรตำพอหยาบ ผสมเหล้าขาวพอประมาณ

### วิธีใช้ยา

ใช้พอกบริเวณที่มีอาการปวด บวม แดง ร้อน



ใบกระท่อม



ใบเกล็ดนาคราช

## ลมลำบอง

ลักษณะโรค : เกิดจากลมลำบอง ซึ่งก่อให้เกิดสภาวะเลือดตกตะกอนตามข้อต่อทั่วร่างกาย มักจะเกิดช่วงปลายฝน ต้นหนาว

อาการ ปวดบวม แดง ร้อน มีน้ำในข้อเป็นเมือก ถ้าเกิดการอักเสบมากจะมีไข้ เรียกว่า ไข้ลำบอง

ที่มา : คู่มืออบรมการนวดไทยแบบราชสำนัก

ภาพแสดงใบเกล็ดนาคราช  
ภาพโดย : <https://apps.phar.ubu.ac.th>



# แนวทางการใช้กระท่อมรักษาอาการปวดเมื่อย ของหมอพื้นบ้านทางภาคใต้

## • ตำรับยาแก้ปวดเมื่อย


(ที่มาของตำรับ : นายจิตร บุญเลื่อง หมอพื้นบ้านจังหวัดตรัง)  
ศึกษา/จดจำ/คัดลอก จากตำรายาโบราณ

### ส่วนประกอบ

1. ใบมะขาม	5 บาท	16. เหื่อไม้เปล้าห้อย	2 บาท
2. พืกระชพฤกษ์เอาแต่เนื้อในพืก	3 บาท	17. แก่นมะหาด	2 บาท
3. ใบมะกา	3 บาท	18. รากเจตมูลเพลิงแดง	2 บาท
4. เถาวัลย์เปรียง	3 บาท	19. ผลมะตูม	2 บาท
5. ขิงแห้ง	3 บาท	20. เทียนดำ	2 บาท
6. ตรีผลา(สมอพิเภก สมอไทย มะขามป้อม) อย่างละ	2 บาท	21. โกรฐสอ	2 บาท
7. ลูกสมอเทศ	2 บาท	22. โกรฐเขมา	2 บาท
8. ใบกระท่อม	2 บาท	23. มหาหิงค์	2 บาท
9. เปลือกไกรทอง	2 บาท	24. ดีเกลือ	2 บาท
10. ไม้ค้อนตีหมา	2 บาท	25. พริกไทย	1 บาท
11. แก่นขี้เหล็ก	2 บาท	26. ตองแตก	1 บาท
12. เถาโคคลาน	2 บาท	27. กำแพงเจ็ดชั้น	1 บาท
13. เถาเอ็นอ่อน	2 บาท	28. ว่านห้า	1 บาท
14. ม้าทลายโรง	2 บาท	29. ยาดำ	1 บาท
15. พืกลี้นหมี(ทั้งห้า)	2 บาท	30. เถาสะค้ำน	1 บาท

หมายเหตุ : ใช้สมุนไพรรแห้ง

### รูปแบบยาและวิธีปรุงยา

รูปแบบยา : ยาต้ม 

วิธีปรุงยา : ใส่ห้ำท่วมยา ต้มเดือด 15-30 นาที

### วิธีช้ยา

รับประทานครั้งละ 1 ถ้วยชา วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร เช้า กลางวัน เย็น





# แนวทางการใช้กระท่อมรักษาอาการปวดเมื่อยของหมอพื้นบ้านทางภาคใต้

## • ตำรับยาแก้ปวดเมื่อย แก้ปวดหัวอย่างแรง

(ที่มาของตำรับ : นายจิตร บุญเลื่อง หมอพื้นบ้านจังหวัดตรัง)  
ศึกษา/จดจำ/คัดลอก จากตำรายาโบราณ

### ส่วนประกอบ

#### ใบกระท่อม

เปลือกข่อย



เปลือกเพกา

หมายเหตุ : ใช้สมุนไพรร้าง

### รูปแบบยาและวิธีปรุงยา

รูปแบบยา : ยาต้ม



วิธีปรุงยา : ใส่น้ำท่วมยา ต้มเคี้ยวจากสามส่วนให้เหลือหนึ่งส่วน

### น้ำกระสายยา

น้ำผึ้งรวง

### วิธีใช้ยา

รับประทานครั้งละ 1 ช้อนโต๊ะ เมื่อมีอาการ



# แนวทางการใช้กระท่อมรักษาอาการปวดเมื่อย ของหมอพื้นบ้านทางภาคใต้

## • ตำรับยาแก้ปวดเมื่อย เส้นทึงตึง ปัสสาวะไม่สุด

(ข้อมูลจากหนังสือ สมุนไพรที่ใช้บำบัดรักษาโรค)

### ส่วนประกอบ

1. เถาวัลย์เปรียง	1 ส่วน	7. หญ้าหนูต้น	1 ส่วน
2. มะคำไก่	1 ส่วน	8. พักเสี้ยนผี	1 ส่วน
3. มะแว้งต้น	1 ส่วน	9. แก่นขี้เหล็ก	1 ส่วน
4. มะแว้งเครือ	1 ส่วน	10. ใบมะกา	1 ส่วน
5. เถาโคคลาน	1 ส่วน	11. เนื้อในฝักราชพฤกษ์	5 ฝัก
6. เถาสั่งวาลย์พระอินทร์	1 ส่วน	12. ใบกระท่อม	2 ส่วน
		13. เถากำแพงเจ็ดชั้น	3 ส่วน

### รูปแบบยาและวิธีปรุงยา

รูปแบบยา : ยาต้ม

วิธีปรุงยา : ใส่หม้อต้มยา ต้มเดือด 15-20 นาที

### วิธีใช้ยา

รับประทานครั้งละครึ่งถ้วยกาแฟ (มากน้อยตามธาตุหนักเบา) ก่อนอาหาร วันละ 2 ครั้ง เข้า-เย็น

### หมายเหตุ

รับประทานยาแล้วถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะเป็นปกติจึงจะหายเร็ว



# ประสบการณ์การใช้กระท่อม ตามวิถีชุมชน

## ตัวอย่างการใช้กระท่อมของชาวบ้านในภาคใต้

ชาวบ้านส่วนใหญ่ในพื้นที่ที่ทำการเก็บข้อมูล ประกอบอาชีพเกษตรกร ทำสวนยางพารา ทำนา โดยใช้ใบกระท่อมในตอนเช้า และกลางวัน เพื่อช่วยในการทำงาน ทำให้ทำงานกลางแดดได้นานขึ้น รู้สึกกระปรี้กระเปร่า



### ชาวบ้านจังหวัดตรัง อายุ 73 ปี อาชีพเกษตรกร

"เวลาไปทำสวน กรีดยาง กินใบกระท่อม 1-2 ใบ ตอนเช้า กินมา 40 ปี เคี้ยวกินดูหน้า คายกากทิ้ง หวนน้ำตาม(ดื่มน้ำตาม) กินแล้วมีเรี่ยวแรงทำงาน ไม่เมื่อย "

"วันไหนไม่ทำงานก็ไม่กิน ไม่มีอาการปวดกระดูก ปวดเมื่อย (อาการขาดกระท่อม) "



### ชาวบ้านจังหวัดสุราษฎร์ธานี อายุ 40 ปี อาชีพรับจ้างทั่วไป

"กินใบกระท่อมวันละไม่เกิน 5 ใบ เคี้ยวกินดูหน้า คายกากทิ้ง ถ้ากินกากจะไม่ย่อยจะเป็นถุงท่อมในท้อง ต้องกินใบกระท่อมทุกวัน ทำงานดี ชยัน ทำงานตากแดดได้ทั้งวัน ไม่เมื่อย "



### ชาวบ้านจังหวัดชุมพร อายุ 40 ปี อาชีพเกษตรกร

"เวลาไปทำนา กินใบกระท่อมทำงานแล้วไม่เหนื่อย ไม่หิวข้าว กินแล้วทำงานได้เต็มแรง ตาสู้แดด ตากแดดได้ทั้งวัน กินวันละ 5-6 ใบ กินกับกาแฟตอนเช้า และหลังข้าวเที่ยง "วันไหนไม่ทำงานก็ไม่กิน"



# ข้อมูลเพิ่มเติม

## “อาการขาดกระท่อม”



### อาการขาดกระท่อม

#### อาการทางกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ (MUSCULOKELETAL SYSTEM)

- ปวดเมื่อยไปทั้งตัว
- เจ็บในข้อ รู้สึกว่าข้อห่าง ข้ออ่อนแรง ยกแขนไม่ขึ้น
- ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหลัง ปวดกระดูกเหมือนจะหลุดออกมา



#### อาการทางอารมณ์ (MOOD SYMPTOMS)

- เชื่องซึม เศร้าหมอง เครียด ไม่สบายใจวิตกกังวล
- โหมโหม่ง่าย อารมณ์เสียบ่อย หงุดหงิด กระทบกระสายใจ



#### อาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ

#### (AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM HYPER/NYPOACTIVITY)

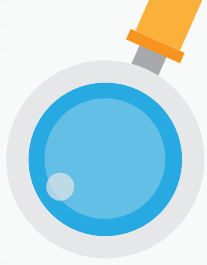
- ครั่นเนื้อครั่นตัว หาวสั้น จาม ไอ
- ง่วง หาว น้ำมูก น้ำตาไหล
- หน้าลายเหือด ปากเหนียว เปรี้ยวปากอยากกินกระท่อม

#### อาการด้านพฤติกรรมและความคิด

#### (DISTUBANCES OF BEHAVIOS AND COGNITIVE FUNCTIONS)

- เหนื่อยล้า อ่อนเพลียไม่มีเรี่ยวแรงทำงาน
- รู้สึกว่าชีวิตขาดอะไรไปสักอย่าง
- ไม่มีอารมณ์อยากจะทำอะไรเลย



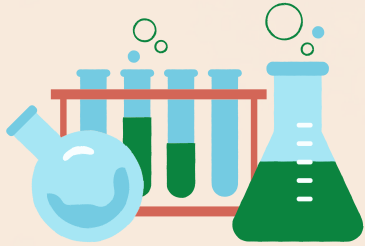


# ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา



จากสัตว์ทดลอง

## ผลต่อกล้ามเนื้อลาย



สารสกัดกระท่อม+MITRAGYNINE

กล้ามเนื้อลายคลายตัว



สารสกัดเมทานอลจะทำให้กล้ามเนื้อลายคลายตัว  
ได้มากกว่า MITRAGYNINE

เมื่อเปรียบเทียบการออกฤทธิ์ต่อกล้ามเนื้อลายโดยตรง หรือต่อเส้นประสาท  
ที่ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อลาย สารสกัดเมทานอลจากใบกระท่อมทำให้  
กล้ามเนื้อลายคลายตัวโดยจะออกฤทธิ์ตรงบริเวณรอยต่อปลายประสาท-กล้ามเนื้อลาย



ผลในส่วนนี้อาจทำให้ผู้ใช้ใบกระท่อมเพื่อการทำงาน  
สามารถทำงานได้ทนเนื่องจากช่วยลดอาการปวดเมื่อย

แต่ก็พบว่าผู้ที่ใช้พืชกระท่อมเป็นประจำในระยะเวลาานาน  
เมื่อหยุดใช้พืชกระท่อมจะพบอาการของกล้ามเนื้อกระตุก



ที่มา : หนังสือบทสรุปของพืชกระท่อม





# เอกสารอ้างอิง

1. กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. แนวทางการใช้ประโยชน์จากพืชกระท่อม พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: บริษัท บีคอนด์ พับลิชชิง จำกัด; 2565.
2. มูลนิธิการแพทย์แผนไทยพัฒนา. คู่มืออบรมการนวดไทยแบบราชสำนัก ภาคเทคนิคการนวดรักษาอาการที่พบบ่อย. กรุงเทพฯ: บริษัท พีเค แม็กซ์ดีไซน์ จำกัด
3. สาวิตรี อัจฉนาถกรชัย, ดาริกา ไสงาม. แบบแผนการใช้พืชกระท่อมแบบพื้นบ้าน. ใน: สมสมร ชิตตระการ (บรรณาธิการ). บทสรุปของพืชกระท่อม. (พิมพ์ครั้งที่ 2). สงขลา: ลีโอ ดีไซน์ แอนด์ พรินท์, 2563. หน้า 75-91
4. สมสมร ชิตตระการ, เอกสิทธิ์ กุมารสิทธิ์, ดาร์เนีย เจ๊ะหะ. ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาบทเรียนจากสัตว์ทดลอง. ใน: สมสมร ชิตตระการ (บรรณาธิการ). บทสรุปของพืชกระท่อม. (พิมพ์ครั้งที่ 2). สงขลา: ลีโอ ดีไซน์ แอนด์ พรินท์, 2563. หน้า 33
5. สมสมร ชิตตระการ. พืชกระท่อมสมุนไพรทางภูมิปัญญาและมุมมองทางวิทยาศาสตร์. การประชุมวิชาการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อถอดองค์ความรู้การใช้ประโยชน์จากพืชกระท่อมตามภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการใช้ในวิถีชุมชน. สำนักงานจัดการกัญชาและกระท่อมทางการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, นนทบุรี
6. ประกอบ อุดลขาว. สรรพคุณทางยาตามภูมิปัญญาชาวบ้าน. ใน: ประสิทธิ์ ฤทธิธรรม (บรรณาธิการ). สมุนไพรที่ใช้บำบัดรักษาโรค. สงขลา: โรงพิมพ์พิมพ์การ, 2557. หน้า 3
7. สำนักงานบริหารกองทุนภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. โครงการพัฒนาองค์ความรู้กัญชาและกระท่อมทางการแพทย์แผนไทยจากภูมิปัญญาของชาติสู่การใช้ประโยชน์ในระบบบริการสุขภาพอย่างยั่งยืน. ถอดองค์ความรู้ตำรายาที่มีกระท่อมเป็นส่วนประกอบของหม้อพื้นบ้านและการใช้ประโยชน์จากพืชกระท่อมในวิถีชุมชน ณ จังหวัดระนอง จังหวัดชุมพร และจังหวัดสุราษฎร์ธานี; 2565.
8. สำนักงานจัดการกัญชาและกระท่อมทางการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. โครงการพัฒนาแนวทางการให้บริการกัญชา กัญชง กระท่อม ทางแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคติดต่อเรื้อรัง ผู้ป่วยระยะกลางและผู้ป่วยระยะประคับประคอง. เก็บรวบรวมข้อมูลองค์ความรู้การใช้ประโยชน์จากพืชกระท่อมทางการแพทย์แผนไทย และตามภูมิปัญญาในวิถีชุมชนในการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน ณ จังหวัดชุมพร และจังหวัดสุราษฎร์ธานี; 2566



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

สถาบันการแพทย์แผนไทย  
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
88/23 หมู่ 4 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000