



ปวดหัว เป็นความไม่สบายกายอย่างหนึ่ง ที่คนสถิติทุกคนต้องเคยเป็น เป็นไข้ เป็นหวัด ก็ปวดหัว นักเรียน สอบตกก็ปวดหัว ครูเป็นหนี้ก็ปวดหัว บางคนปั่นปวดหัวอยู่แห้วๆ พอรู้ว่าถูกห่วย หายปวดทันที

อาการปวดหัวแบบธรรมดา พักผ่อน สักหน่อยก็ค่อยยังชั่ว จะให้หายเร็วๆ ก็กิน ยาประเภทลดไข้แก้ปวด เช่น พาราเซตามอล หรือแอสไพริน ก็พอได้ แต่อาการปวดหัว แบบรุนแรง ที่เรียกว่า ไมเกรน นั้นเป็น เฉพาะบางคน อาจมีอาการเพียง 3-4 ชั่วโมง หรือนานถึง 2-3 วัน ก็ได้ เป็นแล้วหายไป แล้วก็ไปอีก ไม่ยอมหายขาด ส่วนใหญ่ ปวดหัวตบๆ ช่างเดียว บางทีมีคลื่นไส้ อาเจียน ได้ยินเสียงดังรบกวน ได้กลิ่นเหม็นฉุน หรืออยู่ในที่มีแสงจ้ามาก อาการก็ รุนแรงขึ้นไปอีก

อาการปวดหัวแบบไมเกรนนั้น เกิดได้จากหลายปัจจัย นักวิทยาศาสตร์พบว่า สารเคมีที่ชื่อ “เบรติโคนิน” เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้หลอดเลือดเล็กๆ ในสมองอักเสบ พองตัว และเกิดอาการปวด นอกจากนี้ ความผิดปกติของการส่งกระแสไฟฟ้าใน เส้นประสาทสมอง ก็อาจมีส่วนร่วมซ้ำเติม ให้อาการปวดหัวนี้รุนแรงยิ่งขึ้นไปอีก

ยาแผนปัจจุบันที่ใช้ป้องกันหรือ บรรเทาอาการปวดหัวไมเกรน จึงได้แก่ยา ในกลุ่มแก้ปวด ลดไข้ เพื่อระงับการอักเสบ ยาที่มีฤทธิ์ทำให้หลอดเลือดในสมองตีบลง หรือยาที่ระงับการแพร่กระจายของกระแส ไฟฟ้าในเส้นประสาทสมอง การใช้ยาเหล่านี้ ส่วนมีผลข้างเคียง ซึ่งผู้ป่วยทนได้บ้าง ไม่ได้บ้าง

ไม่นานมานี้ มีรายงานวิจัยในสัตว์ ทดลอง ชี้ว่า “สารสกัดจากเมล็ดหมาก” สามารถป้องกันและยับยั้งการอักเสบของ หลอดเลือดสมองที่เกิดจากสารเบรติโคนิน

สารสกัดจากหมากยัง ออกฤทธิ์แบบเดียวกับยา ในกลุ่มทริปแทนส์ที่ใช้ บรรเทาอาการ ปวดหัวไมเกรน

'หมาก' มีสาร ป้องกันไมเกรน

นอกจากนี้สารสกัดจากหมากยังอาจทำให้ หลอดเลือดในสมองตีบตัว แบบเดียวกับ ยาในกลุ่มทริปแทนส์ ที่ใช้บรรเทาอาการ ปวดหัวไมเกรน

พฤติกรรมกรมการ “กินหมาก” พบได้ใน คนเอเชีย ตั้งแต่อินเดียใต้ อินโดจีน ไปจนถึง ชาวและใต้หวัน คนไทยสมัยก่อนยังนิยมกิน หมากเพื่อย่อมฟันให้ดำ ด้วยมีความเชื่อว่า



พวกภูตผีปีศาจเท่านั้นที่มีฟันขาว และเป็น เรื่องน่าอัศจรรย์ ที่มนุษย์เราจะมีฟันขาว เหมือนอย่างสัตว์เดียวยักษ์จฉาน

ในคำหมากต้องมีของอย่างน้อย 3 อย่างคือ ใบพลู หมากและปูน สิ่งเพิ่มเติม อื่นๆ เช่น กระวาน ใบยัก ขมิ้น สีเสียดหรือ เปลือกไม้ที่มีรสฝาด ส่วนเป็น “ออฟชั่น” การเคี้ยวหมากนั้นทำเพียงระยะหนึ่ง พอรู้สึกว้าหมากค้ำนั้นละเอียดดีแล้ว จึงหยุด เคี้ยว เปลี่ยนเป็น “อม” แทน ระยะเวลาที่ เรียกว่า “ชั่วเคี้ยวหมากแหลก” สำหรับคนที่ยังมีฟันใช้การได้ดี ไม่น่าเกิน 2-3 นาที

การกินหมากได้ฤทธิ์เร็ว ไม่เหมือนกิน ชาวกินยา เนื่องจากสารออกฤทธิ์ที่อยู่ใน หมากแหลกนั้น ถูกดูดซึมผ่านหลอดเลือด ฝอยเล็กๆ ในช่องปาก แล้วเดินทางไปสู่ สมอง ใช้เวลาเพียงไม่กี่นาทีก็ได้ฤทธิ์ ส่วน การกินยานั้นสารออกฤทธิ์ต้องเดินทางไปถูก ดูดซึมที่ลำไส้เป็นส่วนใหญ่ ดูดซึมแล้วก็ เดินทางไปยังตับ ที่ซึ่งยาจะถูกทำลาย



ไปบางส่วน กว่าจะไปสู่มองหรือหลุดเลือด ส่วนกลางได้ก็เกือบครึ่งชั่วโมง

ถ้ากินหมากลงท้องไปแบบข้าวหรือยา คุณยายใจร้อนบอก “ได้ฤทธิ์ไม่ทันใจ”

ปูนที่อยู่ในคำหมากช่วยให้สารอัลคาลอยด์ ในเมล็ดหมากถูกดูดซึมได้ดี หมากมีสาร อัลคาลอยด์ชื่อ “อะรีโคติน” มีฤทธิ์กระตุ้น ระบบประสาทส่วนกลาง และระบบประสาท อัดโนเมตี ทำให้ตื่นตัว กระปรี้กระเปร่า สาร อัลคาลอยด์ชนิดนี้ยังถูกย่อยสลายโดยปูนให้ กลายเป็นสารอีกชนิดหนึ่งชื่อ “อะรีโคติน” มีฤทธิ์ทำให้เกิดการสะสมของสารสื่อประสาท ในสมอง ส่งผลให้คลายความวิตกกังวล

คนกินหมากจึงได้รับผลสองแบบคือ ทั้งตื่นตัว กระปรี้กระเปร่า และผ่อนคลาย สงบเยือกเย็น ต่อเนื่องกันไป

คนไทยแต่ก่อนๆ ไม่เพียงนิยมกินหมาก แม้แต่หมากพลูที่เคี้ยวจากปากของคนรัก คนงาม หรือผู้มีอาคมแกร่งกล้า ก็ไม่เป็นที่ รังเกียจ ดังปรากฏในวรรณคดี เช่น อิเหนา “...วานให้สียะตราไปขอชานหมาก จากปาก นางบุษบา...” หรือขุนแผนคายชานหมากให้ กับหญิงคนรักหลายต่อหลายนาง สมภารมี วัดป่าเลไลยก์ คายชานหมากให้เณรแก้วกิน เพื่อให้คงกระพัน

ธรรมเนียมคายชานหมากให้ผู้อื่นเช่นนี้ ในสมัยก่อนถือเป็นเรื่องน่ายินดี แม้ว่า ชานหมากที่เคี้ยวแล้วนั้น มีรสจี๊ดจ๊าด และคงมี สารออกฤทธิ์หลงเหลืออยู่น้อยนิดแล้วก็ตาม

นักวิชาการบางท่านกล่าวว่า **ทั้งหมาก และปูนอาจเป็นสาเหตุของมะเร็งในช่องปาก สมมติฐานนี้มีทั้งผู้สนับสนุน และคัดค้าน** แต่ที่แน่ๆ อาานิสงส์อย่างหนึ่งของปูนคือ ฤทธิ์ที่เป็นด่าง ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโต ของเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้ฟันผุ เมื่อผนวกกับ ฤทธิ์ฝาดสมานของหมากแล้ว คนกินหมาก จึงมักมีฟันทนทานแข็งแรง แต่จะมีโอกาส เป็นมะเร็งในช่องปากหรือไม่ คงต้องวัดดวง

สารในหมากป้องกันและบรรเทาอาการ ปวดหัวไมเกรนได้ในสัตว์ทดลอง ส่วนในคน ยังไม่มีรายงานการศึกษา อย่างไรก็ตาม การค้นพบนี้อาจเป็นจุดเริ่มต้นของการคิดค้น ยารักษาไมเกรน ที่มีกลไกต่างไปจากเดิม

อาการปวดหัวไมเกรนเป็นผล ส่วนเหตุ มีหลายปัจจัย ตราบใดที่ยังไม่พบปัจจัยที่ เป็นเหตุแท้จริง การแก้ไขที่ผล ก็ยังไม่ใช่วิธี การสุดท้าย

พระท่านว่า เย ธมมา เหตุปภวา ธรรมเหล่าใด เกิดแต่เหตุ ก็เป็นเช่นนั้น จริงๆ

ผศ.ดร.ไชยยง รุจจนวาท ผู้เชี่ยวชาญ ด้านเภสัชวิทยา ของพืชสมุนไพรและ พฤษศาสตร์พื้นบ้าน สำนักวิชาแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง