

## ประโยชน์

ผลแห้ง - รักษาโรคหิด

ผล - รสขม เย็นจัด ใช้แก้ร้อน ร้อนในกระหายน้ำทำให้  
ตาสว่าง แก้บิด ตาบวมแดง แผลบวมเป็นหนอง ฝีอักเสบ  
ลดน้ำตาลในเลือด เมล็ดเป็นยาขับพยาธิตัวกลม

เมล็ด - รสขม ชุ่ม ไม่มีพิษ แก้ววถูกพิษใช้คั้นเอาน้ำให้กิน  
เป็นยากระตุ้นความรู้สึกทางเพศ เพิ่มพูนลมปราณ  
บำรุงธาตุ บำรุงกำลัง

ใบ - แก้โรคกระเพาะ บิด แผลฝีบวมอักเสบ ขับพยาธิ

ดอก - รสขม เย็นจัด ใช้แก้บิด

ราก - รสขม เย็นจัด ใช้แก้ร้อน แก้พิษ บิดถ่ายเป็นเลือด  
แผลฝีบวมอักเสบ และปวดฟัน

เถา - รสขม เย็นจัด ใช้แก้ร้อน แก้พิษ บิดฝีอักเสบ ปวด  
ฟัน

## ข้อควรระวัง

สตรีมีครรภ์ เด็กหรือผู้ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ ควร  
หลีกเลี่ยงการรับประทานมะระขี้นกโดยเด็ดขาด เนื่องจาก  
มะระขี้นกมีสารที่ช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง หาก  
รับประทานเข้าไปอาจจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลง  
ได้ โดยเฉพาะคนท้องที่อาจจะเป็นอันตรายทั้งต่อตัวคุณ  
แม่เองและเด็กในครรภ์ **ไม่ควรรับประทานมะระติดต่อกัน  
เป็นเวลานาน ๆ** เพราะอาจจะทำให้ร่างกายเกิดการเสีย  
สมดุล ควรเว้นระยะในการรับประทาน

## น้ำคั้นมะระขี้นก

### ขั้นตอนการทำ



- กำหนดขนาดที่ใช้ต่อวันคือ ผลสด จำนวน ๑๐๐ กรัม
- นำมาผ่าครึ่ง ใช้ช้อนกาแปชูดไส้ในและเมล็ดออก
- หั่นเนื้อผลเป็นชิ้นเล็กขนาดกว้าง ๑ เซนติเมตร ใส่ใน  
เครื่องปั่นแยกกาก หรือ นำมาบีบผ่านผ้าขาวบาง
- จะได้น้ำมะระประมาณ ๔๐ มิลลิลิตร ดื่มหลังอาหาร  
เช้าหรือเย็น

ใช้ผลที่ยังไม่สุกมีสีเขียว หลีกเลี้ยงผลสุกของมะระขี้นกซึ่ง  
มีสีเหลืองถึงส้ม ส่งผลโดยตรงต่อระบบประสาท เนื่องจาก  
มีสารไซยาไนด์ และสารซาโปนิน รับประทานเข้าไปแล้ว  
อาจจะทำให้เกิดอาการระบบประสาทผิดปกติ ทำให้เกิด  
การอาเจียน ท้องร่วงหรือช็อกหมดสติได้



## มะระขี้นก สมุนไพรรดระดับน้ำตาลในเลือด



### จัดทำโดย

นางสาวนิศารัตน์ ศรีศิริโรจน์

นักศึกษาแพทย์แผนไทยประยุกต์ชั้นปีที่ ๔

รหัสนักศึกษา ๕๘๑๙๐๓๓

โรงเรียนอายุรเวทอารัง

สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์

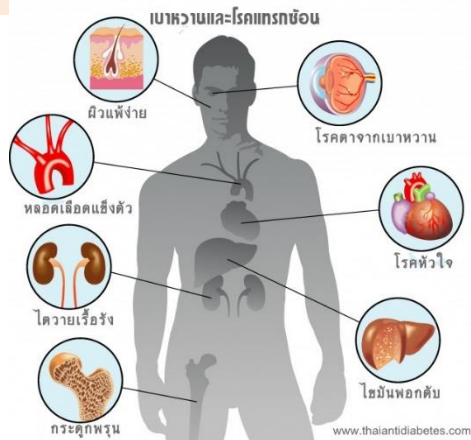
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

## ความหมาย

เป็นอาการที่ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลที่ได้จากการรับประทานอาหารไปใช้ได้ตามปกติ จึงทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้นและถูกขับออกมาทางปัสสาวะ เราจึงเรียกว่า “เบาหวาน”

## สาเหตุ

เกิดจากความผิดปกติของตับอ่อน ซึ่งโดยปกติตับอ่อนจะสร้างฮอร์โมนชื่อ อินซูลิน มีหน้าที่ช่วยนำน้ำตาลในเลือดไปใช้ แต่ในคนที่ป่วยโรคเบาหวาน ตับอ่อนไม่สามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลินได้หรือสร้างได้แต่ฮอร์โมนออกฤทธิ์ได้ไม่เต็มที่ ทำให้ฮอร์โมนไม่สามารถนำน้ำตาลในเลือดไปใช้ได้ ผลก็คือทำให้น้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ สามารถส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน



## อาการ

- ปัสสาวะบ่อยและมาก ปัสสาวะมีมดขึ้น
- กระหายน้ำมาก ทิวบ่อย กินจุ แต่ผอมลง
- อ่อนเพลียและน้ำหนักลด
- คันตามผิวหนังและอวัยวะสืบพันธุ์
- ชาบริเวณปลายมือ ปลายเท้า



- เป็นแผลหรือฝีง่าย แต่หายยาก

- ตาพร่ามัว



## การรักษา

การควบคุมอาหาร



การออกกำลังกาย



การรับประทานยา หรือ การฉีดอินซูลิน



## มะระขี้นก



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Momordica charantia* L.

ชื่อสามัญ : Bitter Cucumber, Balsum Pear

วงศ์ : Cucurbitaceae

ชื่ออื่น : ผักไห้ มะไห้ มะนอย มะห่วย ผักไซ (เหนือ) สุพะซู สุพะเต (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) มะร็อยรู (กลาง) ผักเหย (สงขลา) ผักไห (นครศรีธรรมราช) ระ (ใต้) ผักสะไล ผักไล่ (อีสาน) โกววยเกี๊ยะ โกววย (จีน) มะระเล็ก มะระขี้นก (ทั่วไป)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : เป็นไม้เลื้อยพืชน้ำขึ้น มีมือเกาะ ลำต้นเป็นเหลี่ยมมีขนปกคลุม ใบเดี่ยว ออกสลับลักษณะคล้ายใบแตงโมแต่เล็กกว่า มีสีเขียวทั้งใบ ขอบใบหยัก เว้าลึก มี ๕-๗ หยัก ปลายใบแหลม ออกดอกเดี่ยวตามง่ามใบ สีเหลืองอ่อน มี ๕ กลีบ เกสรมีสีเหลืองแก่ถึงส้ม กลีบดอกบาง ช้ำง่าย ผลเดี่ยว รูปกระสวย ผิวขรุขระ มีปุ่มยื่นออกมา ผลอ่อนมีสีเขียว ผลสุกมีสีเหลืองถึงส้ม ผลแก่แตก้าออก เมล็ดสุกมีสีแดงสด รูปร่างกลมแบน