**การศึกษาสรรพคุณขมิ้นชันในการรักษาสิว**

**บทคัดย่อ**

การศึกษาสรรพคุณขมิ้นชันในการรักษาสิว มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบสรรพคุณในการรักษาสิวเมื่อทาสารละลายขมิ้นชันเปรียบเทียบกับกรณีไม่ทา โดยเลือกตัวอย่างแบบโควตา ในกลุ่มวัยรุ่นที่เป็นสิวกับกลุ่มอายุสูงมา 52 คน 83 คู่ หัวสิวเปรียบเทียบด้วยวิธีจับคู่สิวในคนเดียวกัน โดยในแต่ละคู่ของหัวสิวจะมีเม็ดหนึ่งทาด้วยขมิ้นชัน อีกเม็ดหนึ่งไม่ทา ติดตามผลการรักษา 2 สัปดาห์ขึ้นไป ผลปรากฏว่า หัวสิวที่ทาด้วยขมิ้นชันยุบเร็วกว่า และหายเร็วกว่าหัวสิวที่ไม่ทา แต่เมื่อเปรียบเทียบแล้วแตกต่างกันน้อยมาก ดังนั้น ขมิ้นขันมีสรรพคุณทำให้สิวหายเร็ว กว่าการไม่ได้ทาเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดของสิวแต่ละบุคคล

**บทนำ**

สิวเป็นโรคที่พบบ่อยมากในวัยรุ่น มักจะเป็นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นหนุ่มสาวและจะเป็นมากในช่วง 17-18 ปี (สำหรับผู้หญิง) 19 ปี (สำหรับผู้ชาย) จากนั้นจะค่อยทุเลาลงจนกระทั่งอายุมากกว่า 25 ปี ก็จะหายได้เองเป็นส่วนใหญ่ แต่บางคนจะเป็นเรื้อรังจนถึงอายุ 40-50 ปี สิวเป็นโรคที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนร้ายแรง แต่อาจทำให้ใบหน้ามีแผลเป็น หรือผิวหน้าขรุขระ ทำให้เสียบุคลิกภาพ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง บางรายแกะสิวแล้วเกิดภาวะติดเชื้อลุกลามไปที่เป็นฝีในสมองถึงแก่ความตาย ชายหญิงมีโอกาสเป็นได้เท่าๆ กันแต่ผู้ชายมักจะเป็นรุนแรงกว่า คนที่เป็นสิวจะขวนขวายหายามารักษาซึ่งส่วนใหญ่เป็นผลิตภัณฑ์ที่ผลิตในต่างประเทศ มีราคาแพงทำให้สิ้นเปลืองเงินตราเป็นจำนวนมาก ชาวชนบทรู้จักนำสมุนไพรชนิดหนึ่งชื่อว่า ขมิ้นชัน โดยนำเอาเหง้าของขมิ้นชันมาขูดให้ละเอียดแล้วใช้ทาบริเวรที่เป็นสิวซึ่งได้ผลเป็นที่พอใจ แต่ยังไม่มีผู้ใดศึกษาสรรพคุณของสมุนไพรตัวนี้อย่างจริงจังตามหลักวิชาการ เป็นเพียงคำบอกเล่าสืบต่อกันมาว่าขมิ้นชันมีสรรพคุณในการรักษาสิวบำรุงผิว ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาสรรพคุณของสมุนไพรตัวนี้เพราะเป็นสมุนไพรพื้นบ้านหาได้ง่าย ราคาถูก ถ้ามีสรรพคุณดีจริงก็จะเป็นประโยชน์ต่อประชาชน สังคมและประเทศชาติ ในด้านลดการนำเข้ายารักษาสิว กับทั้งสนับสนุนการแพทย์ไทยในการนำทรัพยากรในประเทศมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสรรพคุณของขมิ้นชันในการรักษาสิว ซึ่งเป็นกิกรรมหนึ่งในการส่งเสริมการใช้สมุนไพรในการแพทย์แผนไทย

**วัสดุและวิธีการศึกษา**

จากการสำรวจนำร่องพบคนที่เป็นสิวมักมีอายุระหว่าง 14-16 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น อายุสูงกว่านี้พบน้อยมากและต่ำกว่านี้เกือบไม่พบเลย การเลือกกลุ่มตัวอย่าง จึงใช้วิธีเลือกแบบโควตาในกลุ่มวัยรุ่นพบสิวมาก ใช้วิธีสุ่มมาจำนวนหนึ่ง สำหรับกลุ่มที่อายุสูงขึ้นไปพบสิวน้อยจึงใช้วิธีเลือกแบบบังเอิญ ถ้าพบก็จะชวนเข้าร่วมโครงการได้ตัวอย่างทั้งหมด 52 ราย แต่ละรายในคนเดียวกันจะแบ่งสิวออกเป็น 2 กลุ่มโดยจับคู่กัน (Matching) หัวสิวในแต่ละคนจะมีลักษณะคล้ายกันมากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นชนิดของสิว(สิวเสี้ยนหรือสิวหัวช้าง) ขนาดลักษณะทางกายภาพ ระยะเวลาการเกิดใกล้เคียงกัน สิว 1 คนในคนเดียวกัน หัวหน้าจะทาขมิ้นชันที่เตรียมไว้ ก่อนเข้านอนทุกวัน อีกหัวหนึ่งจะปล่อยตามธรรมชาติ ระหว่างการทดลองห้ามใช้เครื่องสำอางใดๆ ยกเว้นสบู่ล้างหน้าที่เคยใช้ จดบันทึกการเปลี่ยนแปลงของสิวแต่ละคู่ทุกวันโดยสังเกตการยุบการหาย บันทึกวันที่เริ่มยุบ วันที่สิวหาย เมื่อสิ้นสุด 2 สัปดาห์ สรุปผลการทดลอง

***การเตรียมขมิ้นชันเป็นยารักษาสิว***

ในขมิ้นชันที่แก่เต็มที่บดเป็นผลละเอียด ผสมน้ำสะอาดในอัตราส่วนขมิ้นชันต่อน้ำเท่ากับ 0.7 กรัมต่อครึ่งช้อนผสมเข้ากันดีแล้วนำมาใช้ทาหัวสิวได้ทันที

**ผลการศึกษา**

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 52 คน มีหัวสิวในการศึกษาครั้งนี้ 83 คู่ ลักษณะประชากรของกลุ่มตัวอย่าง เป็นชาย 8 คน หญิง 44 คน เฉลี่ย 17.83 ปี อายุที่พบมาก 15-19 ปี (ตารางที่ 1) ร้อยละ 86.5 (45 คน) เป็นนักศึกษา นอกนั้นรับราชการ ค้าขาย และทำงานบ้าน ระดับการศึกษาส่วนใหญ่กำลังเรียนอยู่ในชั้นมัธยม (43 คน หรือร้อยละ 82.7)

**ตารางที่ 1** ลักษณะประชากรของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **อายุ** | **จำนวน** | **ร้อยละ** |
| 10-14 | 16 | 30.8 |
| 15-19 | 28 | 53.8 |
| 20-24 | 1 | 1.9 |
| 25-29 | 2 | 3.8 |
| 30+ | 5 | 9.6 |
| **รวม** | **52** | **100** |

หัวสิวที่ทำการทดลองทั้ง 83 คู่ แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ สิวหัวแดง 39 คู่ (ร้อยละ 47.0) กับสิวเสี้ยน 44 คู่ (ร้อยละ 53.0) เมื่อศึกษาเปรียบเทียบหัวสิวแต่ละคู่ในคนๆ เดียวกัน หัวสิวหนึ่งทาขมิ้นชันที่เตรียมเป็นสารละลาย แล้วอีกหัวสิวหนึ่งไม่ทาอะไร แล้วสังเกตดูการเปลี่ยนแปลงภายใน 2 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มที่ทาขมิ้นชันมีโอกาสหายได้สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ทาขมิ้นชันเพียง 1.9 เท่า (95% CI = 1.41 to 2.52) (ตารางที่ 2)

**ตารางที่ 2** เปรียบเทียบอัตราการรักษาหายในกลุ่มหัวสิวที่ทาและไม่ทาขมิ้นชัน ภายใน 2 สัปดาห์

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ขมิ้นชัน** | **หาย** | **ไม่หาย** | **รวม** |
| ทา | 67 | 16 | 83 |
| ไม่ทา | 35 | 48 | 83 |
| **รวม** | **102** | **64** | **166** |

Ratio of recovery rate = 1.91 (1.41 < CI > 2.52)

ประมาณ 42 % ของสิวหายได้เองภายใน 2 สัปดาห์ แต่ปริมาณการหายของสิวจะน้อยกว่ากลุ่มทาขมิ้นชัน และเมื่อศึกษาครบ 4 สัปดาห์ ทำการเปรียบเทียบจำนวนวันที่ใช้ในการเริ่มยุบของกลุ่มทาขมิ้นชันกับกลุ่มไม่ทา โดย match pair t-test จะพบว่า กลุ่มทาใช้เวลาสั้นกว่าในการยุบเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มไม่ทาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตารางที่ 3)

**ตารางที่ 3** เปรียบเทียบจำนวนวันที่ใช้ในการยุบของกลุ่มทาขมิ้นชันกับกลุ่มไม่ทา

โดย Match pair t test เมื่อรักษาครบ 4 สัปดาห์

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ขมิ้นชัน** | **Mean** | **T value** | **P (2-tail)** |
| ทา | 11.0964 |  |  |
| ไม่ทา | 12.7590 | 3.38 | 0.001 |

เมื่อเปรียบเทียบชนิดของสิวระหว่างสิวเสี้ยนกับสิวหัวแดง (อักเสบ) ว่ายุบหรือหายแตกต่างกันหรือไม่ถ้าทาขมิ้นทั้ง 2 ชนิด โดยใช้ **independent t-test พบว่า t=1.13,df=81,p=0.261** ซึ่งไม่แตกต่างกัน ถ้าไม่ทาขมิ้นชั้นทั้ง 2 ชนิด ก็พบว่าจำนวนวันหายไม่แตกต่างกัน **t=1.86,df.=81,p-value =0.066** อาจกล่าวได้ว่า การรักษาสิวด้วยขมิ้นชันไม่ว่าสิวชนิดใดก็ให้ผลเหมือนกัน

**วิจารณ์** สิวแบ่งออกเป็นชนิดต่างๆ ดังนี้

สิวหัวดำ คือสิวอุดตันที่มีจุดดำตรงกลาง มีรูเปิด

สิวหัวขาว คือสิวอุดตันที่มีหัวสีขาว ตรงกลางรูของไขผิวหนังปิดตัน การรักษาต้องใช้เวลานาน

สิวหัวแดง คือ หัวสิวที่มีการอักเสบ

สิวหัวช้าง คือ สิวอักเสบมีขนาดใหญ่มาก เป็นถุงน้ำหนอง

บริเวณที่เกิดสิวมากที่สุดคือใบหน้า โดยเฉพาะแก้ม ร่องจมูก และหน้าผาก บริเวณหลัง ลำคอ และอก อาจเกิดสิวได้

สิวเกิดจากการอุดตันของต่อมไขมัน ซึ่งการอุดตันนี้ อาจเกิดขึ้นได้ 2 ทาง คือ

1. จากการกระตุ้นของสารเคมีภายในต่อมไขมันเอง ฮอร์โมนแอนโดรเจน ซึ่งหลั่งมากในวัยรุ่นหรือวัยหนุ่มสาว จะกระตุ้นให้ต่อมไขมันทำงานมากกว่าปกติเกิดการขับไขมันมาก ตัวต่อมเองเกิดการอักเสบและโตทำให้เกิดการอุดตัน ไขมันที่คั่งค้างทำให้เกิดบวมออกมาเป็นหัวสิวหรือคอมมิโดน
2. จากการกระตุ้นของสารเคมีภายนอก เช่น สารที่ผสมอยู่ในสบู่หรือเครื่องสำอาง ยาบางชนิด สามารถรบกวนการทำงานของต่อมไขมัน ทำให้เกิดอุดตันเป็นสิวขึ้น นอกจากนี้ มีปัจจัยเสริม เช่น พันธุกรรม การมีประจำเดือน ความเครียด การเสียดสีรังสี แสงแดด เป็นต้น

**การรักษาสิวมีอยู่ 3 ขั้นตอน คือ**

1. ป้องกันไม่ให้ต่อมไขมันอุดตันอยู่แล้วอักเสบหรือลดการอักเสบของสิวโดยการรับประทานยาปฏิชีวนะบางชนิด เช่น tetracycline,erythromycince ภายใน 1-3 สัปดาห์ อาการอักเสบจะลดลงหรือหมดไป จึงดำเนินขั้นตอนที่ 2 ต่อไป
2. ขจัดการอุดตันของต่อมไขมัน โดยใช้ยาทาให้สิ่งอุดตันนั้นหลอมตัวถูกขับออกมาได้ หรือใช้เครื่องกดหรือดูดสิว สำหรับยาที่ใช้ขจัดการอุดตัน ได้แก่ กรดวิตามินเอ และ bezoyl peroxide 5 %
3. ป้องกันมิให้มีการอุดตันอีก โดยใช้ยารับประทานต่อเนื่องไปจนพ้นวัยของการเป็นสิว หรือป้องกันโดยหลบเลี่ยงต้นเหตุหรือปัจจัยร่วมต่างๆ ที่ทำให้เกิดสิว

จาการศึกษาครั้งนี้ เป็นการทดลองเพื่อการศึกษาสรรพคุณของขมิ้นชันในการรักษาสิว เพื่อใช้ทดแทนวิธีรักษาด้วยยาต่างๆ ที่กล่าวมาแล้ว ซึ่งผลปรากฏว่า หัวสิวที่ทาด้วยขมิ้นชันหายเร็วกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับไม่ทา แต่เป็นความแตกต่างที่น้อยมาก ดังนั้น ขมิ้นขันมีสรรพคุณทำให้สิวหายเร็ว กว่าการไม่ได้ทาเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดของสิวแต่ละบุคคล แต่ไม่สามารถบอกได้ว่าการรักษาสิวด้วยขมิ้นชันจะเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพ ขมิ้นชันจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะนำมาผลิตเป็นยารักษาสิว ซึ่งมีราคาถูกเพราะสามารถหาได้