ใช้ กัญชา อย่างเข้าใจ รับ รู้ ปรับใช้ เพื่อสุขภาพที่ดี และปลอดภัย

สถาบันกัญชาทางการแพทย์
MEDICAL CANNABIS INSTITUTE

มิถุนายน 2565

คำนำ

กัญชาเป็นพืชสมุนไพรที่กำลังได้รับการกล่าวถึงจากคนทั่วโลกในขณะนี้ สำหรับประเทศไทย กัญชาเป็นพืชท้องถิ่น เป็นภูมิปัญญาด้านการแพทย์แผนไทย มีการใช้กัญชารักษาโรคมาเนิ่นนาน จนเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพ ในโอกาสที่ประเทศไทยได้ปลด“พืชกัญชา” รวมทั้ง “กัญชง” ออกจากรายการยาเสพติดให้โทษ โดยจะมีผลบังคับใช้ตั้งแต่ วันที่ 9 มิถุนายน 2565 เป็นต้นไป สถาบันกัญชาทางการแพทย์ ซึ่งมีภารกิจในการส่งเสริมให้เกิดการนำกัญชามาใช้ประโยชน์ทาการแพทย์และสุขภาพอย่างเหมาะสม จึงได้จัดทำคู่มือเล่มนี้ขึ้นเพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้ป่วยในการใช้กัญชาเพื่อการดูแลสุขภาพเบื้องต้นด้วยตนเองอย่างปลอดภัยใน 4 อาการพื้นฐาน ได้แก่ นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ปวด และอาการทางผิวหนัง โดยครอบคลุมตั้งแต่การปลูก การแปรรูป สกัดใช้เบื้องต้นและการติดตามผลการใช้

ในปัจจุบันมีการศึกษาวิจัยกัญชา กัญชง อย่างกว้างขวาง พบสารสำคัญทางยาในกัญชาหลากหลายชนิด ทำให้ความรู้ ความเข้าใจที่มีต่อกัญชาเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ดังนั้น ผู้ป่วยและญาติ รวมถึงประชาชนควรติดตามข่าวสารจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ และนำมาปรับใช้อย่างเหมาะสมบนพื้นฐานของความปลอดภัย

ทั้งนี้สถาบันกัญชาทางการแพทย์จะปรับปรุงเนื้อหาของข้อมูลเพื่อให้เป็นประโยชน์สูงสุดต่อการดูแลสุขภาพตามองค์ความรู้ที่มีเพิ่มขึ้นในอนาคต ผู้ป่วยที่มีข้อสงสัยหรือประสงค์ที่จะได้ข้อมูลเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่ สถาบันกัญชาทางการแพทย์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

สถาบันกัญชาทางการแพทย์
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
มิถุนายน 2565

สารบัญ

รับ ข้อมูลข่าวสารด้านกัญชาจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ 3

รู้ ข้อมูลกัญชา ที่ถูกต้อง 4-6

ปรับ การใช้กัญชา ให้เหมาะกับผู้ป่วย 7

ใช้ กัญชาเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และ รักษาโรค 8-18

เทคนิคการเตรียมยา 19

เอกสารอ้างอิง 20

รับ ข้อมูลข่าวสาร

ด้านกัญชาจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ

ปัจจุบัน มีการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเรื่องกัญชาและกัญชงอย่างกว้างขวางจากหลายแหล่ง ซึ่งมีทั้งที่ถูกต้องและไม่ถูกต้อง ประชาชนควรเลือกรับข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ตัวอย่างแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ ที่ประชาชนสามารถสืบค้นความรู้มาใช้ในการดูแลสุขภาพได้อย่างปลอดภัย ได้แก่

คณะกรรมการขับเคลื่อนประชาสัมพันธ์การใช้กัญชาเพื่อการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข

- https://www.medcannabis.go.th/

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

- https://cannabis.fda.moph.go.th/

สถาบันกัญชาทางการแพทย์

- https://moph.cc/5dl0RhE0X

นอกจากแหล่งข้อมูลข้างต้นแล้ว ประชาชนสามารถรับข้อมูลเพิ่มเติมได้จากหน่วยงานอื่น ๆ ของทางราชการ ทั้งนี้การตรวจสอบข้อมูลจากแหล่งที่น่าเชื่อถือหลายแห่งจะช่วยเพิ่มความมั่นใจถึงการนำไปใช้ประโยชน์ที่ถูกต้องและเหมาะสมมากขึ้น

รู้ ข้อมูลกัญชา ที่ถูกต้อง

5 ข้อควรรู้ ก่อนใช้กัญชา

1. กัญชา และกัญชง เป็นพี่น้องกัน แต่มีสัดส่วนสารสำคัญทางยา แตกต่างกันเล็กน้อย คือ กัญชา มี สารเมา THC สูง กัญชงมี **สารต้านเมา CBD สูง**

กัญชา แยกจาก กัญชง
โดยปริมาณ : สารเมาTHC

กัญชง มีสารเมา น้อยกว่าหรือเท่ากับ 1%

Generally High in CBD and Low in THC

เน้นการใช้ประโยชน์**สารต้านเมา**

กัญชา มีสารเมา มากกว่า 1%

Generally Low in CBD and High in THC

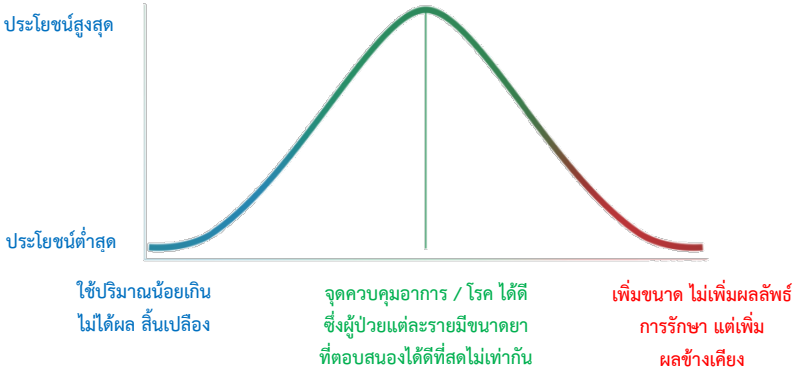
เน้นการใช้ประโยชน์สารเมา

2. การใช้ตามองค์ความรู้ดั้งเดิม กัญชา มีการใช้ประโยชน์อย่างหลากหลาย ขึ้นกับส่วนที่ใช้ ตามองค์ความรู้ดั้งเดิม กัญชาใช้ได้ทุกส่วน โดยเฉพาะประโยชน์จากใบและราก ดังนั้นในคู่มือเล่มนี้จึงเน้นการใช้ประโยชน์จากสองส่วนนี้ในการดูแลสุขภาพเบื้องต้นของประชาชน

3. การใช้ตามความรู้จากการวิจัยสมัยใหม่
มีการใช้ประโยชน์จากกัญชาและกัญชงตามสารสำคัญ 2 ชนิด คือ

- สารเมา THC (พบปริมาณสูงในกัญชา) ใช้บรรเทาอาการปวดเบื่ออาหาร นอนไม่หลับ **การใช้ในขนาดสูงๆ โดยไม่จำเป็นจะทำให้เสพติดสารเมานี้ได้**
- สารต้านเมา CBD (พบปริมาณมากในกัญชง) ใช้ต้านการชัก ต้านวิตกกังวล ต้านซึมเศร้า บรรเทาอาการอักเสบของผิวหนัง **สารนี้หากใช้ภายนอกอาจทำให้เกิดการระคายเคืองผิว การใช้ติดต่อกันนาน ๆ โดยการกิน** อาจตีกันกับยาโรคเรื้อรังที่ผู้ป่วยใช้อยู่ได้ อย่างไรก็ตาม หากร่างกายมีการอักเสบร่วมกับอาการที่รบกวนคุณภาพชีวิต เช่น นอนไม่หลับ ปวด ก็อาจใช้ทั้งกัญชา และกัญชง หรือเลือกสายพันธุ์กัญชาที่มีทั้ง สารเมา THC และ สารต้านเมา CBD **ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน**

4. กัญชา ไม่ใช่ยาที่ใช้ “ยิ่งมาก ยิ่งดี” แต่ถ้าใช้ “ไม่พอดี” อาจมีโทษรุนแรง และไม่ได้เป็นยาที่ใช้ได้กับทุกคน
ผลการตอบสนองต่อการใช้กัญชาไม่แปรผันตามขนาดยาที่ใช้ แต่ขึ้นกับแต่ละบุคคล ซึ่งมีความไวของตัวรับกัญชาในร่างกายแตกต่างกัน และร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงสารจากกัญชาได้ไม่เหมือนกัน ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยสูงสุดของผู้ป่วย **จึงควรเริ่มจากการใช้ขนาดยาต่ำ ๆ ปรับเพิ่มขนาดยาอย่างช้า ๆ การปรับขนาดยาแต่ละครั้ง ควรปรับหลังจากใช้ไปแล้ว 3-4 วัน จนกว่าจะได้ขนาดยาที่เหมาะสม คือขนาดยาที่ควบคุมอาการของโรคได้ โดยไม่ทำให้เกิดผลข้างเคียง**



5. นอกจากการรักษาอาการและความเจ็บป่วยแล้ว กัญชายังส่งเสริมให้ "ระบบกัญชาในร่างกาย" ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น การศึกษาในปัจจุบันพบว่า การใช้กัญชาที่มีส่วนผสมของสารเมา THC **ขนาดน้อย** ที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า ไมโครโดส (microdose) จะช่วยส่งเสริมระบบการเยียวยาตนเอง โดยไม่เกิดอาการที่ไม่พึงประสงค์ จากข้อมูลการใช้ในประเทศไทยพบว่า ขนาดยาที่ใช้ได้ผลดีในผู้ป่วยเป็นขนาดที่ใช้ที่ต่ำกว่าขนาดการใช้ในต่างประเทศหลายเท่า นอกจากนั้น การส่งเสริมระบบกัญชาในร่างกายให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควรใช้กัญชาร่วมกับการออกกำลังกายและกินอาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะอาหารที่มีไขมันโอเมก้า-3 ในปริมาณสูง

ปรับ การใช้กัญชา ให้เหมาะกับผู้ป่วย

แม้ว่ากัญชาจะมีประโยชน์มากมาย แต่ก็ยังมีข้อจำกัดในการใช้ และอาจไม่สามารถใช้กับผู้ป่วยทุกราย

ผู้ป่วยที่ห้ามใช้กัญชา

- **ผู้ที่มีประวัติแพ้กัญชา**
- **เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดขั้นรุนแรง หรือไม่สามารถควบคุมอาการได้**
- **มีประวัติความผิดปกติทางจิตเวช**
- **สตรีมีครรภ์ สตรีที่ให้นมบุตร**
- **ผู้ป่วยที่ใช้ยาวาร์ฟาริน**

ส่วนผู้ป่วยในกลุ่มดังต่อไปนี้ ต้องพิจารณาประโยชน์ที่ชัดเจนโดยใช้ภายใต้การดูแลของบุคลากรทางการแพทย์

- **เยาวชนที่อายุน้อยกว่า 25 ปี**
- **ผู้สูงอายุ**
- **ผู้ที่มีการทำงานของตับและไตที่ไม่ดี**
- **ผู้ป่วยที่ใช้ยาออกฤทธิ์กับสมองส่วนกลาง**

หลังจากใช้กัญชาแล้ว ภายใน 6 ชั่วโมง ไม่ควรขับรถหรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรต่าง ๆ การใช้กัญชาและแอลกอฮอล์ร่วมกัน ยิ่งทำให้สมรรถนะลดลง ขึ้นกับบุคคลและผลิตภัณฑ์ที่ใช้

ใช้ กัญชาเพื่อ

ส่งเสริมสุขภาพ และ รักษาโรค

ระบบกัญชาในร่างกาย มีบทบาทสำคัญต่อการทำงานของร่างกาย ทั้งการเผาผลาญพลังงาน การรับรู้และความจำ การเคลื่อนไหว และภูมิคุ้มกันโรค **ดังนั้นหากระบบกัญชาในร่างกายไม่มีความผิดปกติ การรับกัญชาจากภายนอกก็อาจส่งผลให้ร่างกายเกิดความผิดปกติได้ การใช้กัญชาเพื่อส่งเสริมให้ร่างกายทำงานเป็นปกติ จะเกิดประโยชน์เมื่อเกิดความไม่สมดุลของระบบกัญชาในร่างกายเท่านั้น**

การใช้เพื่อเสริมสุขภาพ

ภายหลังวันที่ 9 มิถุนายน 2565 ผู้ที่ต้องการใช้กัญชาเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ควรใช้กัญชาโดยปรับจากองค์ความรู้ดั้งเดิมที่ระบุว่า **กัญชามีรสเบื่อเมา สรรพคุณ ชูกำลัง เจริญอาหาร ทำให้นอนหลับ สามารถนำมาผสมกับเครื่องเทศปรุงผสมในอาหาร หรือใส่เป็นเครื่องชูรสในอาหาร** หมอพื้นบ้านบางจังหวัดใช้ใบกัญชา **ปิ้งไฟให้เหลืองกรอบตำผสมพริกแกงเผ็ด ปรุงให้คนไข้ที่มีอาการเบื่ออาหาร บางคนใช้ใบกัญชาใส่ในต้มแกง เพื่อเพิ่มรสชาติอาหาร ทำให้กินข้าวได้มาก และนอนหลับสบาย หรือนำใบไปต้มจนเดือด ดื่มอุ่นๆ เพื่อคลายเครียด** หมอพื้นบ้านส่วนใหญ่ไม่นิยมนำดอกมาปรุงอาหาร เพราะมีกลิ่นเหม็นเขียวมาก ทำให้กลบกลิ่นและรสชาติของอาหาร อีกทั้งวัตถุประสงค์ของการใช้กัญชาในอาหาร เพื่อปรับสมดุลของเลือดลมเท่านั้น ไม่ต้องการทำให้เมา

ส่วนที่นิยมนำมาปรุงใส่อาหารมากที่สุด คือ ใบ **ใบสดที่เพิ่งเก็บจากต้นไม่มีสารเมา** แต่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบ อาจนำมากินกับน้ำพริก หรือผสมกับผักอื่น ๆ กินแบบสลัด **แต่เมื่อผ่านความร้อนหรือเก็บไว้นาน ๆ จะมีสารเมา THC และ สารต้านเมา CBD ขึ้น** โดยใบอ่อนมีปริมาณสารข้างต้นมากกว่าใบแก่ สารสองชนิดนี้ พบปริมาณสูงสุดเมื่อพืชมีอายุ 2 เดือน

“ นำมาปรุงอาหาร ผ่านความร้อน”
ตามภูมิปัญญาใช้วันละ 5-8 ใบ
แนะนำให้เริ่มที่ขนาดต่ำๆ คือ ประมาณครึ่งใบต่อวัน

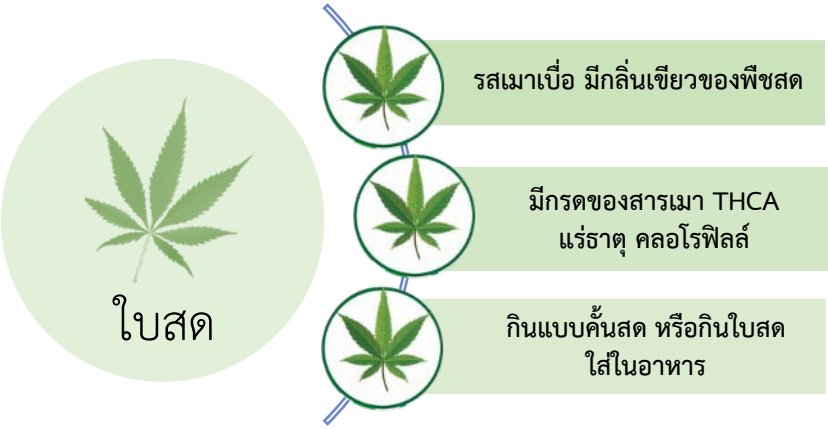
รสเมาเบื่อ กลิ่นคล้ายหญ้าแห้ง

มีสารเมา THC

บดเป็นผง ใส่ในอาหาร แทนผงชูรส

ใช้ชงน้ำร้อนเหมือนชาเพื่อช่วยการผ่อนคลาย ช่วยให้นอนหลับ

“ใบสด ไม่ทำให้เมา บริโภคเป็นผัก จิ้มน้ำพริก เป็นส่วนหนึ่งของเมนูสลัด หรือปั่นคั้นน้ำ”



ผู้ที่เพิ่งเริ่มกินอาหารที่มีส่วนผสมของกัญชา อาจมีอาการข้างเคียง เช่น ปากแห้ง คอแห้ง ง่วงนอน รู้สึกมึนงง ปวดหัว หัวใจเต้นเร็ว โดยอาการเหล่านี้จะเริ่มแสดงผลหลังกิน 30-60 นาที และจะแสดงอาการเด่นชัดที่เวลา 1 ชั่วโมง และอยู่ได้นานถึง 6 ชั่วโมง หลังกิน ดังนั้น ผู้ที่**เพิ่งกินกัญชาหรือเริ่มกินเป็นครั้งแรก ควรเริ่มกินที่ครึ่งใบ แล้วรอดูผลหลังการกิน 2 ชั่วโมง** หากมีอาการปากแห้ง คอแห้ง ให้ดื่มน้ำมาก ๆ หากมีอาการมึนเมา ให้ดื่มน้ำมะนาวผสมน้ำตาลหรือน้ำผึ้ง หรือดื่มชารางจืด เพื่อบรรเทาอาการ

ใบกัญชา....

- ✓ มีสาร Glutamic acid จึงช่วยเพิ่มรสชาติอาหาร
- ✓ <u>**ใบสด**</u> ของกัญชา จะพบสาร CBDA และ THCA ซึ่งไม่มีฤทธิ์ต่อจิตและประสาท (ไม่ทำให้เมา)
- ✓ เมื่อถูกแสงและความร้อนจากการปรุงและการเก็บรักษาจะเกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลง (decarboxylation) ***โดยสาร THCA จะถูกเปลี่ยนเป็นสาร THC*** (ทำให้เมาได้)
- ✓ ตามองค์ความรู้การแพทย์แผนไทย **กัญชาช่วยปรับสมดุลลมในร่างกาย** จึงมักปรุงใส่ในอาหารที่มีเครื่องเทศ และมีรสเผ็ดร้อน เพื่อช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดี

ใบกัญชาแห้งของโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร มี THC 0.5 – 1 %
(1 ใบ มีน้ำหนักเฉลี่ย 200 มก. จะมี THC 1 – 2 มก.)

เมากัญชา...แก้อย่างไร

- ดื่มน้ำมากๆ หรือกินน้ำมะนาวผสมน้ำผึ้ง หรือน้ำตาลทราย

หากเป็นเบาหวานใส่น้ำผึ้งหรือน้ำตาลน้อยลงหน่อย

- ชงรางจืด ดื่มวันละ 3 เวลา สำหรับอาการโคลงเคลง

เวียนศีรษะจะดีขึ้นเป็นระยะๆ

ภญ. ดร. สุภาภรณ์ ปิติพร

ผู้ที่ควรหลีกเลี่ยงการใช้

ผู้ที่อายุ
ต่ำกว่า 25 ปี

หญิงตั้งครรภ์
และให้นมบุตร

ตับและไตบกพร่อง
ผู้ป่วยโรคหัวใจ
และหลอดเลือด

ผู้ที่ใช้ยาละลายลิ่มเลือด
วาฟาร์ริน
ผู้ที่ใช้ยาที่มีผลต่อ
ระบบประสาทส่วนกลาง

กรณีการบริโภคกัญชาเป็นอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ควรพิจารณาชั่งน้ำหนักระหว่างประโยชน์และความเสี่ยง โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยงต่อไปนี้ เยาวชนที่อายุน้อยกว่า 25 ปี หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร ผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด ผู้ป่วยที่มีตับและไตทำงานไม่ดี ผู้ป่วยที่ใช้ยาละลายลิ่มเลือดวาร์ฟาริน และยาที่มีออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง

นอกจากใบแล้ว ส่วนอื่น ๆ ของกัญชาก็สามารถนำมาใช้ปรุงอาหารได้ ขึ้นอยู่กับประเภทของอาหาร ดังนั้นควรเลือกใช้และเลือกใส่ในอาหารให้เหมาะสม

การใช้เพื่อบรรเทา 4 อาการพื้นฐาน

นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ปวด อาการทางผิวหนัง

สารในกลุ่มแคนาบินอยด์ที่พบใน ใบ กิ่งก้าน ที่เพิ่งเก็บมาจากต้น เป็นสารจำพวก กรดแคนาบินอยด์ ได้แก่ THCA, CBDA มีการศึกษาพบว่าสารจำพวกนี้ผ่านสมองได้น้อยจึงไม่ทำให้เกิดการเมา แต่กรดแคนาบินอยด์สามารถเปลี่ยนแปลงเป็น สารเมา THC และ สารต้านเมา CBD ได้โดยการให้ความร้อน (เมื่อความร้อนมากกว่า 120 องศาเซลเซียส กรดจะถูกสลัดออกได้อย่างสมบูรณ์) และการสัมผัสแสง ทั้งนี้ THCA และ CBDA มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ต้านอาการคลื่นไส้อาเจียน และต้านการชัก แต่ฤทธิ์ดังกล่าวยังต้องมีการศึกษาเพิ่มเติม

หลักการนำยากัญชามาใช้ในการดูแลสุขภาพ

การนำกัญชามาใช้โดยประชาชนในยุคปัจจุบัน ยังเป็นเรื่องใหม่ที่ต้องดำเนินการด้วยความระมัดระวัง โดยยึดหลักความปลอดภัย ประยุกต์องค์ความรู้ที่มีในปัจจุบันมาใช้ดังต่อไปนี้

1. ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่มีข้อห้ามใช้

2. กรณีจำเป็นต้องใช้ควรใช้ด้วยความระมัดระวัง และปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์ที่มีประสบการณ์เพื่อช่วยประเมินประโยชน์และความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น

3. อาการเจ็บป่วยที่ประชาชนสามารถใช้ประโยชน์จากกัญชาได้ด้วยตนเอง ได้แก่ นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ปวด และอาการทางผิวหนัง

4. เริ่มใช้ในขนาดยาน้อย ๆ กรณีที่มีอาการปวดร่วมกับการอักเสบอาจพิจารณาใช้ราก (ในรากไม่พบ**สารเมา THC** จึงมีความปลอดภัย)

5. ขณะใช้กัญชา ต้องประเมินผลการรักษาและความปลอดภัยอย่างต่อเนื่อง กัญชาเป็นพืชที่มีคุณสมบัติเยียวยาแบบองค์รวม **การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย จะเป็นตัวบ่งชี้ผลลัพธ์ในการรักษาได้ดี เช่น กินได้ หลับดี ไม่ปวด เป็นต้น แต่ไม่ใช่อาการเคลิ้มสุข** ทั้งนี้อาจใช้เครื่องมือที่หาได้ง่ายมาร่วมประเมินผลการรักษาด้วยเช่น นาฬิกาช่วยประเมินคุณภาพการนอนหลับ

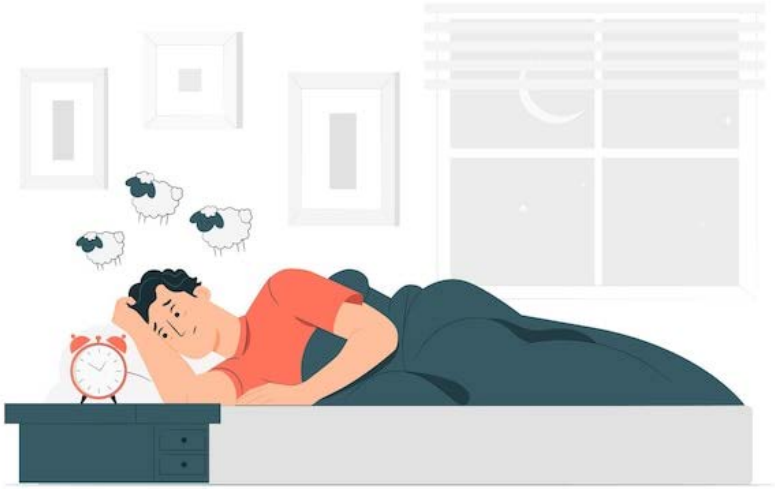
6. อาการไม่พึงประสงค์ที่พบบ่อย ได้แก่ ปากแห้ง คอแห้ง ง่วงนอน คลื่นไส้ อาเจียน ใจสั่น ความดันโลหิตลดลง ซึ่งอาการส่วนใหญ่มักเกิดขึ้นภายใน 3-4 วันแรกที่ได้รับยา หลังจากนั้นอาการจะหายไป แต่หากอาการดังกล่าวยังเกิดขึ้นต่อเนื่องเกินกว่า 1 สัปดาห์ ให้ติดต่อสถานพยาบาลใกล้บ้าน อาการไม่พึงประสงค์บางอย่างสามารถบรรเทาได้ เช่น ถ้ามีอาการปากแห้ง คอแห้ง ควรจิบน้ำระหว่างวันให้มากขึ้น ถ้ามีอาการง่วงนอน อาจปรับมาใช้ก่อนนอน หากความดันโลหิตลดต่ำลง ควรมีเครื่องวัดความดันโลหิตเพื่อติดตามความรุนแรง หากความดันโลหิตลดต่ำกว่า 100/60 มิลลิเมตรปรอท ให้หยุดการให้ยามื้อนั้น และปรึกษาสถานพยาบาลใกล้บ้าน ในผู้ป่วยที่ใช้ยาขนาดสูงและระยะเวลานานอาจพบเห็นภาพหลอน หูแว่ว ภาวะซึมเศร้า ความจำ การตัดสินใจแย่ลง ให้หยุดยาทันที และปรึกษาสถานพยาบาลใกล้บ้าน

• นอนไม่หลับ

อาการนอนไม่หลับ หรือหลับยาก ถือว่าเป็นอาการที่พบได้บ่อย มีสาเหตุมาจากความเครียด วิตกกังวล หรือโรคประจำตัวที่ผู้ป่วยเป็นอยู่ การนอนไม่หลับเป็นครั้งคราว โดยเฉพาะสาเหตุจากความเครียด สามารถใช้กัญชาเป็นครั้งคราวเพื่อช่วยให้นอนหลับได้

วิธีการใช้ เอาใบกัญชา มาคั่วไฟอ่อน ๆ จำนวน 1-2 ใบ แล้วชงกับน้ำอุ่น ตั้งทิ้งไว้ 5 นาที ดื่มก่อนนอน ร่างกายจะค่อยๆ ปรับตัว หาก 3 วันแล้วยังไม่หลับ สามารถปรับเพิ่มได้ครั้งละ 2 ใบ สูงสุด 6 ใบต่อวัน

การติดตามผลการรักษา ติดตามคุณภาพการนอนหลับ ได้แก่ นอนหลับได้เร็วขึ้น ลึกขึ้น และรู้สึกสดชื่นหลังตื่นนอน อย่างไรก็ตาม การใช้กัญชาในระยะยาวเพื่อบรรเทาอาการนอนไม่หลับ ยังต้องติดตามผลต่อความจำด้วย เนื่องจากมีรายงานวิจัยบางชิ้นชี้ว่ากัญชาอาจส่งผลต่อความจำในระยะยาว สำหรับผู้ป่วยที่ปรับขนาดยาไปจนถึงสูงสุดที่แนะนำแล้วยังนอนไม่หลับ แนะนำให้ปรึกษาแพทย์เพื่อรับการรักษาที่เหมาะสมต่อไป



• เบื่ออาหาร

ในอดีตเป็นที่รู้กันโดยทั่วไปว่า กัญชาช่วยให้เจริญอาหาร ทำให้กินข้าวได้มาก และอยากกินของหวาน กัญชาจึงเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับผู้ที่มีอาการเบื่ออาหาร

วิธีการใช้ การใช้กัญชาตามข้อบ่งใช้นี้ผู้ป่วยสามารถเลือกกินอาหารที่มีส่วนผสมของใบกัญชาตามที่ได้แนะนำไปก่อนหน้านี้ โดยการปรุงผสมใบกัญชาในอาหารที่มีเครื่องเทศเป็นส่วนผสมหลัก เพื่อปรับธาตุลมภายในกระเพาะอาหารและลำไส้ ผู้ป่วยส่วนใหญ่ตอบสนองได้ดีด้วยวิธีการนี้ หรือผู้ป่วยอาจจะเลือกใบกัญชาแห้ง 1-2 ใบ ชงกับน้ำอุ่น ดื่มก่อนอาหาร 30-45 นาที

การติดตามผลการรักษา อาการเบื่ออาหาร เป็นอาการที่ติดตามผลการใช้ได้ง่าย คือ เมื่อกินกัญชาแล้ว ต้องกินอาหารได้เพิ่มขึ้น โดยจะเห็นผลชัดเจนภายใน 3 วัน หากปรับขนาดความแรงของกัญชาที่ใช้จนเกิดผลข้างเคียงแล้วยังไม่ได้ผล แนะนำให้ปรึกษาแพทย์เพื่อรับการรักษาที่เหมาะสมต่อไป

• ปวด

อาการปวดเป็นอาการที่พบได้บ่อย แต่อาจมีสาเหตุที่แตกต่างกัน อาการปวดที่ใช้กัญชาแล้วได้ผลดี คือ อาการปวดจากความผิดปกติของระบบประสาท กับอาการชาตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย หรือมีอาการนอนไม่หลับร่วมด้วย

วิธีการใช้ ใช้ใบกัญชามาคั่วไฟอ่อนๆ 1-2 ใบ ชงกับน้ำอุ่น ตั้งทิ้งไว้ 5 นาที ดื่มก่อนนอน อาจปรับเพิ่มความถี่ในการกินได้ทุก 3 วัน เป็นวันละ 2, 3 และ 4 ครั้งตามลำดับ (ช่วงที่ใช้ยาควรห่างกัน 6-8 ชั่วโมง) ผู้ป่วยควรสังเกตตนเองว่ามีอาการง่วงนอนระหว่างวันจนรบกวนกิจวัตรประจำวันหรือไม่ หากง่วงมากให้ปรับลดขนาดยาลงในผู้ป่วยที่มีอาการปวดไม่รุนแรง อาจพิจารณาใช้รากกัญชาที่โตเต็มที่มาหุงกับน้ำมัน ใช้เป็นยาทาภายนอก หรือผสมสมุนไพรชนิดอื่นทำเป็นยาลูกประคบก็ได้

การติดตามผลการรักษา ผู้ป่วยควรสังเกตผลการรักษาและอาการไม่พึงประสงค์ ในกรณีที่ใช้ได้ผล ควรเลือกใช้กัญชา หรือกัญชงสายพันธุ์เดิม เพื่อคงไว้ซึ่งประสิทธิผลในการรักษา ในกรณีที่ควบคุมอาการได้ดี ไม่แนะนำให้ผู้ป่วยหยุดใช้ยาเดิมที่แพทย์สั่งแต่ควรปรึกษาแพทย์ เพราะยาหลายชนิดที่ใช้รักษาอาการปวดมักต้องค่อยๆ ลดขนาดยาลงก่อนหยุดยา โดยอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์

- **อาการทางผิวหนัง**

มีการวิจัยพบว่า กัญชงที่มีสารต้านเมา CBD สูง มีฤทธิ์ลดการอักเสบได้ดีจึงมีการนำกัญชาและกัญชงมาใช้เพื่อบรรเทาอาการทางผิวหนัง เช่น คัน บวม หัวสิว และรังแคอักเสบได้

วิธีการใช้ ใช้ใบกัญชง หรือกัญชาแห้งที่ผ่านการคั่วแล้ว หุงกับน้ำมันมะพร้าว ด้วยไฟปานกลาง ใช้ยาน้ำมันที่ได้ทาบริเวณที่มีอาการ วันละ 3-4 ครั้ง

การติดตามผลการรักษา ในผู้ป่วยบางรายอาจแพ้สารต้านเมา CBD ได้ดังนั้นจึงต้องหมั่นสังเกตว่า ผื่นที่เป็นมีเพิ่มมากขึ้นหรือไม่ และมีรอยโรคใหม่ปรากฏขึ้นหรือไม่ หากใช้ยาน้ำมันกัญชงหรือกัญชาอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลากว่า 1 เดือนแล้ว อาการ ยังไม่ดีขึ้น หรือรอยโรคขยายวงใหญ่ขึ้น แนะนำให้ปรึกษาแพทย์เพื่อรับการรักษาที่เหมาะสมต่อไป

เทคนิคการเตรียมยา

ยาที่ดีต้องมีความสะอาด ไม่มีสารปนเปื้อน และได้ตัวยาที่ตรงกับโรคที่ต้องการรักษา การปลูกและเตรียมยาจากกัญชาที่ดีมีหลักการดังต่อไปนี้

1. **เลือกดินปลูกที่ดี** ไม่มีการปนเปื้อนของโลหะหนัก สำหรับปลูกกัญชา

2. **การเก็บเกี่ยวเพื่อนำมาทำยา** ให้เลือกใบอ่อนอายุประมาณ 2 เดือน ซึ่งจะมีสารสำคัญสูง

3. **เมื่อเก็บเกี่ยวทุกส่วนของกัญชาแล้ว ให้นำมาล้างด้วยน้ำไหล**

4. **ทุกส่วนของกัญชา ทำให้แห้งด้วยการตากในโรงเรือนพลังแสงอาทิตย์** หรือ การอบ

5. **การปรุงกัญชาเป็นยา** ควรพิจารณาถึงโรค หรือ อาการของผู้ป่วย อายุประสบการณ์การใช้กัญชา กรณีอาการ เบื่ออาหาร นอนไม่หลับในผู้สูงอายุ และยังไม่เคยใช้กัญชามาก่อน อาจพิจารณาใช้ใบแห้ง 2 ใบ ชงกับน้ำอุ่น จิบ ก่อนนอน 30-60 นาที หรือก่อนอาหาร หากไม่ได้ผลค่อยเพิ่มขนาดใบ ในกรณีที่ต้องการใช้ยาที่เข้มข้น อาจเลือกนำใบมาสกัดด้วยแอลกอฮอล์ หรือน้ำมัน เนื่องจาก สารเมา THC หรือ สารต้านเมา CBD ละลายในไขมันและแอลกอฮอล์ได้ดี ในการสกัดกัญชาโดยใช้แอลกอฮอล์ต้องระเหยเอาแอลกอฮอล์ออกก่อน แล้วจึงนำไปผสมกับน้ำมันที่เป็นตัวนำส่งยา เช่น น้ำมันงา น้ำมันมะพร้าว หากใช้เป็นยาภายนอกแนะนำให้เลือกน้ำมันมะพร้าว เพราะเกาะติดผิวได้ดี ทำให้ยากัญชาค่อย ๆ ดูดซึมเข้าสู่ผิวหนังอย่างช้า ๆ

เอกสารอ้างอิง

บังอร ศรีพานิชกุลชัย. การใช้กัญชาเพื่อประโยชน์ทางการแพทย์. วารสารเภสัชศาสตร์อีสาน 2562; 15(4) : 1-26.

ปัตพงษ์ เกษสมบูรณ์. ขนาดยาจากัญชาที่เหมาะสมในการรักษาโรค ใน เอกสารประกอบการอบรมเรื่อง กัญชาทางการแพทย์ เขตสุขภาพที่ 7 วันที่ 22-23 ตุลาคม 2562. [อินเทอร์เน็ต] [เข้าถึงเมื่อ 20 มีนาคม 2565]. เข้าถึงได้จาก : http://neurothai.org/media/news_file/340-Handout-Phataphong-20191212073846.pdf.

เปี่ยม บุณยะโชติ, ร.ต.อ. ตำรายาไทยแผนโบราณ เล่ม 6. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เฟื่องอักษร. 2518.

แพทย์พงศา วิสุทธาธิบดี, (พระยา) (สุ่น สุนทรเวช). แพทย์ตำบล เล่ม 1. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อักษรนิติ. 2475.

รุ่งเพชร สกุลบำรุงศิลป์และคณะ. รายงานการจัดทำแผนที่เส้นทางวิจัยกัญชาทางการแพทย์ครบวงจร (Research roadmap for medical cannabis). 2562.

วิมล พันธุเวทย์. Endocannabinoid system. วารสารไทยเภสัชศาสตร์และวิทยาการสุขภาพ. 2009; 4(1):84-93.

สุภาภรณ์ ปิติพร. บันทึกภูมิปัญญาของแผ่นดิน 12 กัญชาและผองเพื่อน. กรุงเทพฯ: ปรมัตถ์การพิมพ์. 2563.

อาสาฬา เชาวน์เจริญ, ผกากรอง ขวัญข้าว, ยงศักดิ์ ตันติปิฎก. ยากัญชา คู่มือประชาชน. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน. 2564.

การใช้กัญชาภาคประชาชน

ประโยชน์

- ✓ นอนไม่หลับ
- ✓ เบื่ออาหาร
- ✓ ปวด
- ✓ อาการทางผิวหนัง

ความเสี่ยง

ห้ามใช้

- × แพ้กัญชา
- × โรคหัวใจและหลอดเลือด ขั้นรุนแรง หรือไม่สามารถคุมอาการได้
- × มีประวัติความผิดปกติทางจิตเวช
- × สตรีมีครรภ์ สตรีที่ให้นมบุตร
- × ผู้ป่วยที่ใช้ยาวาร์ฟาริน

ใช้ด้วยความระมัดระวัง

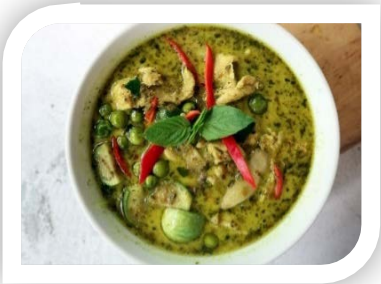
- ค่าการทำงานของตับหรือไตที่ไม่ดี
- เยาวชนอายุน้อยกว่า 25 ปี
- ผู้สูงอายุ
- ใช้ร่วมกับยาที่ออกฤทธิ์กับสมองส่วนกลาง

START LOW ..... GO SLOW ..... STAY LOW
เริ่มขนาดต่ำ ..... ปรับขนาดยาอย่างช้าๆ .....
และใช้ขนาดต่ำสุดเท่าที่เป็นไปได้

การนำ ‘กัญชา’ มาใช้ในอาหาร

ต้ม/ตุ๋น

ผัด



แกง

ทอด

- ใบอ่อน กินสด หรือจิ้มน้ำพริก นำมาใส่แกงส้ม แกงกะทิ แกงมัสมั่น เมนูผัด
- ใบกัญชามี**สารเมา THC** น้อย**สารชนิดนี้ละลายน้ำได้น้อย**
  การเอามาใส่แกง ในปริมาณจำกัด เช่น 1-2 ใบ สารเมาจึงน้อยมากๆ
- **สารเมา THC ในกัญชา ละลายในน้ำมันได้ดี การนำไปชุบแป้งทอด สารเมาจะถูกสกัดให้ออกไปกับน้ำมันที่ใช้ทอด**
- **สารในใบสด เป็น THCA ไม่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ลดการอักเสบได้ดี ถ้าถูกความร้อนจะแปลงร่างเป็นสารเมา THC มีฤทธิ์ต่อจิตประสาท**

สถาบันกัญชาทางการแพทย์

MEDICAL **CANNABIS** INSTITUTE

สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ
อำเภอ จังหวัดนนทบุรี
โทร. 02-590-1501
email: info@medcannabis.go.th