



กระเทียมช่วยลดความดันโลหิตสูง

กระเทียมเป็นพืชที่ใช้รับประทานเป็นอาหาร มีสรรพคุณเป็นยาที่หลากหลาย มีการใช้กันอย่างแพร่หลายในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จากการวิเคราะห์ด้วยหลักฐานทางการแพทย์ในปัจจุบันถึงประสิทธิผลของกระเทียมในการลดความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ที่มีปัญหาทางหัวใจและหลอดเลือด ข้อมูลเบื้องต้นพบว่ากระเทียมช่วยทำให้ความดันโลหิตลดลง แต่ยังไม่ทราบแน่ชัดเรื่องผลต่ออัตราการเสียชีวิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ข้อมูลของกระเทียมมีผลช่วยลดระดับความดันในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงได้อย่างไร มีประสิทธิภาพเพียงไร จึงเป็นที่มาของการรวบรวมข้อมูลในวันนี้



ในประเทศเยอรมนีเคยมีการศึกษาทางการแพทย์ที่น่าสนใจ กล่าวถึงการรับประทานกระเทียมเป็นประจำวันละ 2 กลีบโต ๆ ว่าสามารถลดความดันโลหิตจากค่าเฉลี่ย 171/102 mmHg เป็นความดันค่าเฉลี่ย 152/89 mmHg ภายหลังได้รับกระเทียม โดยพบว่าในกลุ่มที่ได้รับยาหลอก (placebo) ไม่พบการเปลี่ยนแปลงของภาวะความดันโลหิตไม่เปลี่ยนแปลงเท่าใด แต่ผลการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวยังไม่มีความสำคัญทางสถิติ เชื่อกันว่ากระเทียมลดความดันได้ เพราะกระเทียมมีสารแอดโนซีน (adenosine) เป็นองค์ประกอบในปริมาณค่อนข้างสูง สารนี้ช่วยทำให้กล้ามเนื้อเรียบของหลอดเลือดคลายตัวมากกว่าปรกติ ยังพบว่ามีการผลิต prostaglandin A1 ชนิดนี้เป็นสารกึ่งฮอร์โมนที่ช่วยให้กล้ามเนื้อเรียบคลายตัว ซึ่งส่งผลช่วยในการลดความดันโลหิต

แพทย์บางสถาบันในต่างประเทศโดยเฉพาะในยุโรปและออสเตรเลีย ที่มีความเชื่อเรื่องธรรมชาติบำบัด ใช้สารสกัดจากกระเทียมเป็นอาหารเสริมในการบำบัดผู้ป่วยความดันโลหิตสูง แต่ยังคงต้องการข้อมูลและผลการรักษาที่ดีมากขึ้น เพื่อเสริมข้อมูลที่เป็นมาตรฐาน แม้กระเทียมจะช่วยลดความดันโลหิตสูงได้บ้าง แต่ยังคงใช้



เป็นตัวเสริม เนื่องจากยังขาดรายงานการวิจัยที่น่าเชื่อถือ และมีจำนวนผู้ถูกศึกษาไม่เพียงพอไม่พบข้อมูลที่แสดงถึงประสิทธิผลของกระเทียมในการลดอัตราการตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือดได้

กล่าวโดยสรุป คือ กระเทียมมีประโยชน์สามารถช่วยลดความดันโลหิตสูง ทั้ง systolic, diastolic เมื่อเปรียบเทียบกับยาหลอก สามารถเสริมในอาหาร หรือใช้เป็นอาหารเสริมในผู้ป่วยความดันโลหิตในกลุ่มที่ควบคุมความดันได้ยาก ข้อมูลการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับกระเทียมยังขาดหลักฐานที่น่าเชื่อถืออย่างพอเพียงสำหรับการใช้กระเทียมเพื่อการรักษา จึงต้องติดตามข้อมูลที่มากขึ้นต่อไป



จากการรวบรวมข้อมูลในฐานข้อมูลที่มีหลักฐานประจักษ์ทางการแพทย์ในฐานข้อมูลดังต่อไปนี้ ในฐานข้อมูลของ Cochrane library, CENTRAL, MEDLINE, PubMed, EMBASE, Science Citation Index, National Research Register, Zetoc, SIGLE, Global Health, LILACS ตั้งแต่ มกราคม 1974-กรกฎาคม 2012 เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและกระเทียม พบข้อมูลการศึกษาวิจัยที่รวบรวมผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 47 คน ที่ใช้กระเทียมเพื่อลดความดันโลหิตชนิด systolic พบว่าค่าเฉลี่ยของความดันโลหิตชนิด systolic ลดลง 12 mmHg (95% CI 0.56-23.44 mmHg, p = 0.04) และค่าเฉลี่ยความดันโลหิตชนิด diastolic ลดลง 9 mmHg (95% CI 2.49-15.51 mmHg, p = 0.007) เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ใช้ยาหลอก ไม่มีรายงานถึงผลข้างเคียงของกระเทียม ยกเว้นเรื่องกลิ่นของกระเทียม ไม่มีรายงานถึงการลดลงของอัตราการเสียชีวิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

