



# ใช้ กัญชา อย่างเข้าใจ รับ รู้ ปรับใช้ เพื่อสุขภาพที่ดี และปลอดภัย



สถาบันกัญชาทางการแพทย์  
MEDICAL CANNABIS INSTITUTE

มิถุนายน 2565

# คำนำ



กัญชาเป็นพืชสมุนไพรที่กำลังได้รับการกล่าวถึงจากคนทั่วโลก ในขณะนี้ สำหรับประเทศไทย กัญชาเป็นพืชท้องถิ่น เป็นภูมิปัญญาด้านการแพทย์แผนไทย มีการใช้กัญชารักษาโรคมานานจนเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพ ในโอกาสที่ประเทศไทยได้ปลด“พืชกัญชา” รวมทั้ง “กัญชง” ออกจากรายการยาเสพติดให้โทษ โดยจะมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 9 มิถุนายน 2565 เป็นต้นไป สถาบันกัญชาทางการแพทย์ซึ่งมีภารกิจในการส่งเสริมให้เกิดการนำกัญชามาใช้ประโยชน์ทางการแพทย์และสุขภาพอย่างเหมาะสม จึงได้จัดทำคู่มือเล่มนี้ขึ้นเพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้ป่วยในการใช้กัญชาเพื่อการดูแลสุขภาพเบื้องต้นด้วยตนเองอย่างปลอดภัยใน 4 อาการพื้นฐาน ได้แก่ นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ปวด และอาการทางผิวหนัง โดยครอบคลุมตั้งแต่การปลูก การแปรรูป สกัดใช้เบื้องต้นและการติดตามผลการใช้

ในปัจจุบันมีการศึกษาวิจัยกัญชา กัญชง อย่างกว้างขวางพบสารสำคัญทางยาในกัญชาหลากหลายชนิด 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 มีการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร เรื่องกัญชาและกัญชงอย่างกว้างขวางจากหลาย แหล่ง ซึ่งมีทั้งที่ถูกต้องและไม่ถูกต้อง ประชาชน ควรเลือกรับข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ตัวอย่างแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ ที่ประชาชน สามารถสืบค้นความรู้มาใช้ในการดูแลสุขภาพ ได้อย่างปลอดภัย ได้แก่

คณะกรรมการขับเคลื่อนประชาสัมพันธ์  
การใช้กัญชาเพื่อการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข

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

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

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

สถาบันกัญชาทางการแพทย์

- <https://moph.cc/5d10RhE0X>

นอกจากแหล่งข้อมูลข้างต้นแล้ว ประชาชนสามารถรับข้อมูลเพิ่มเติมได้จากหน่วยงานอื่น ๆ ของทางราชการ ทั้งนี้การตรวจสอบข้อมูลจากแหล่งที่น่าเชื่อถือหลายแห่งจะช่วยเพิ่มความมั่นใจถึงการนำไปใช้ประโยชน์ที่ถูกต้อง และเหมาะสมมากขึ้น

**www.medcannabis.go.th**

เว็บไซต์ดำเนินงานกัญชาทางการแพทย์ โดย กระทรวงสาธารณสุข  
แพทย์ระบบการแพทย์กัญชาทางการแพทย์ที่ถูกต้อง 4 หน่วยงาน สามารถปรึกษา  
กัญชาทางการแพทย์ ได้อย่างสะดวก รวดเร็ว เข้าใจง่าย และมีข้อมูลอ้างอิงที่ชัดเจน

**รอบรู้เรื่องกัญชา**

- บทความ
- วีซีโอ
- อินโฟกราฟิก

**ผลิตภัณฑ์กัญชาทางการแพทย์**

- ยาสารสกัดกัญชา
- ตำรับยา กัญชาแผนไทย
- น้ำมันกัญชาสำหรับหมอพื้นบ้าน

**คลินิกกัญชาทางการแพทย์**

- คลินิกกัญชาแผนปัจจุบัน
- คลินิกกัญชาแผนไทย และคลินิกน้ำมันกัญชาตำรับหมอพื้นบ้าน

**ถาม - ตอบปัญหา**

- ปฏิก
- ผลิต
- รักษา
- วิจัย
- กฎหมาย

**ข่าวและกิจกรรม**

- ข่าวสารการดำเนินงานของกระทรวงสาธารณสุขในการขับเคลื่อนนโยบายกัญชาทางการแพทย์



## ข้อมูลกัญชา ที่ถูกต้อง

### 5 ข้อควรรู้ ก่อนใช้กัญชา

1. กัญชา และกัญชง เป็นพี่น้องกัน แต่มีสัดส่วนสารสำคัญทางยาแตกต่างกันเล็กน้อย 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

◀ เน้นการใช้ประโยชน์สารต้านเมา

กัญชา มีสารเมา มากกว่า 1%

Generally Low in CBD and High in THC

เน้นการใช้ประโยชน์สารเมา ➤





2. การใช้ตามองค์ความรู้ดั้งเดิม กัญชา มีการใช้ประโยชน์อย่างหลากหลาย ขึ้นกับส่วนที่ใช้ ตามองค์ความรู้ดั้งเดิม กัญชาใช้ได้ทุกส่วน โดยเฉพาะประโยชน์จากใบและราก ดังนั้นในคู่มือเล่มนี้จึงเน้นการใช้ประโยชน์จากสองส่วนนี้ ในการดูแลสุขภาพเบื้องต้นของประชาชน

### 3. การใช้ตามความรู้จากการวิจัยสมัยใหม่

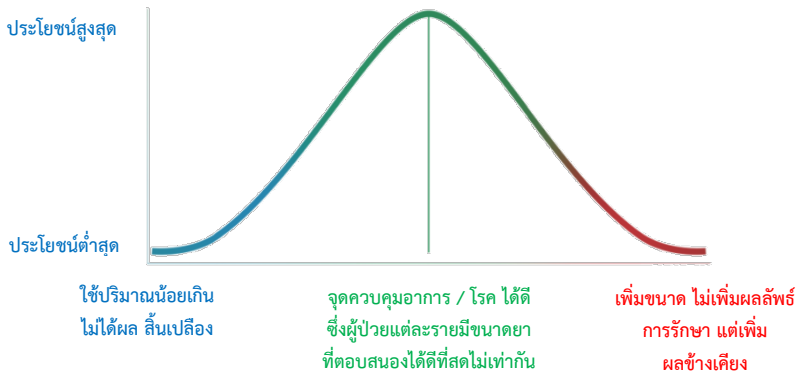
มีการใช้ประโยชน์จากกัญชาและกัญชงตามสารสำคัญ 2 ชนิด คือ

- สารเมา THC (พบปริมาณสูงในกัญชา) ใช้บรรเทาอาการปวดเบื่ออาหาร นอนไม่หลับ การใช้ในขนาดสูงๆ โดยไม่จำเป็นจะทำให้เสพติดสารเมานี้ได้

- สารต้านเมา CBD (พบปริมาณมากในกัญชง) ใช้ต้านการชัก ต้านวิตกกังวล ต้านซึมเศร้า บรรเทาอาการอักเสบของผิวหนัง สารนี้หากใช้ภายนอกอาจทำให้เกิดการระคายเคืองผิว การใช้ติดต่อกันนาน ๆ โดยการกิน อาจตีกันกับยาโรครื้อรังที่ผู้ป่วยใช้อยู่ได้ 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 ควรใช้กัญชา ร่วมกับการออกกำลังกาย และกินอาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะอาหารที่มีไขมันโอเมก้า-3 ในปริมาณสูง

# ปรับ

## การใช้กัญชา ให้เหมาะกับผู้ป่วย

แม้ว่ากัญชาจะมีประโยชน์มากมาย แต่ก็ยังมีข้อจำกัดในการใช้ และอาจไม่สามารถใช้กับผู้ป่วยทุกราย

### ผู้ป่วยที่ห้ามใช้กัญชา

- ผู้ที่มีประวัติแพ้กัญชา
- เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดชั้นรุนแรง หรือไม่สามารถควบคุมอาการได้
- มีประวัติความผิดปกติทางจิตเวช
- สตรีมีครรภ์ สตรีที่ให้นมบุตร
- ผู้ป่วยที่ใช้ยาออร์พาริน

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 กัญชา มีรสเบื่อเมา สรรพคุณ ชูกำลัง เจริญอาหาร ทำให้นอนหลับ สามารถนำมาผสมกับเครื่องเทศปรุงผสมในอาหาร หรือใส่เป็นเครื่องชูรสในอาหาร หมอพื้นบ้านบางจังหวัดใช้ใบกัญชา บั้งไฟให้เหลืองกรอบตำผสมพริกแกงเผ็ด ปรุงให้คนไข้ที่มีอาการเบื่ออาหาร บางคนใช้ใบกัญชาใส่ในต้มแกง เพื่อเพิ่มรสชาติอาหาร ทำให้กินข้าวได้มาก และนอนหลับสบาย หรือนำไปต้มดื่มจนเดือด ต้มอุ่นๆ เพื่อคลายเครียด หมอพื้นบ้านส่วนใหญ่ไม่นิยมนำดอกมาปรุงอาหาร เพราะมีกลิ่นเหม็นเขียวมาก ทำให้กลบกลิ่นและรสชาติของอาหาร อีกทั้งวัตถุประสงค์ของการใช้กัญชาในอาหาร เพื่อปรับสมดุลของเลือดลมเท่านั้น ไม่ต้องการทำให้เมา



ส่วนที่นิยมนำมาปรุงใส่อาหารมากที่สุด คือ ใบ **ใบสดที่เพิ่งเก็บจากต้น ไม่มีสารเมา** 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

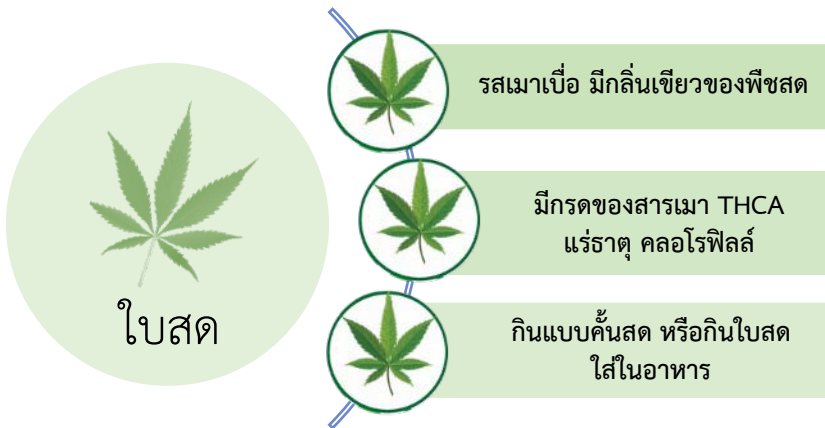


ใช้ชงน้ำร้อนเหมือนชาเพื่อช่วย  
การผ่อนคลาย ช่วยให้นอนหลับ



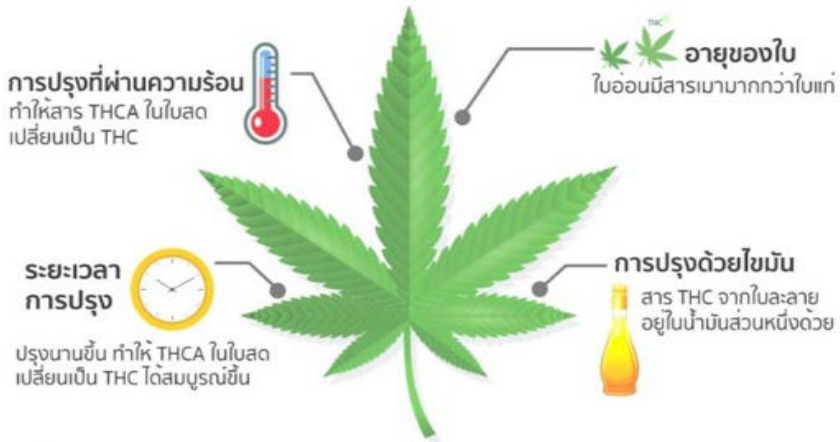
ใบแห้ง

“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 ผู้ที่เพิ่งกินกัญชาหรือเริ่มกินเป็นครั้งแรก ควรเริ่มกินที่ครึ่งใบ แล้วรอดูผลหลังการกิน 2 ชั่วโมง หากมีอาการปากแห้ง คอแห้ง ให้ดื่มน้ำมากๆ หากมีอาการมึนเมา ให้ดื่มน้ำมะนาวผสมน้ำตาลหรือน้ำผึ้ง หรือดื่มชารางจืด เพื่อบรรเทาอาการ

## ปริมาณ "สารเมา" หรือ THC ในเมนูอาหารขึ้นอยู่กับ (Tetrahydrocannabinol)



ใบสด ที่เพิ่งเก็บจากต้น ไม่มีสารเมา แต่เป็น สาร THCA (Tetrahydrocannabinolic acid) ซึ่งไม่ทำให้เมา

### ใบกัญชา....

- ✓ มีสาร Glutamic acid จึงช่วยเพิ่มรสชาติอาหาร
- ✓ **ใบสด** 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 ต้มวันละ 3 เวลา สำหรับอาการโคลงเคลง

เวียนศีรษะจะดีขึ้นเป็นระยะๆ

ภญ. ดร. สุภาภรณ์ ปิติพร

## ผู้ที่ควรหลีกเลี่ยงการใช้



ผู้ที่อายุ  
ต่ำกว่า 25 ปี



หญิงตั้งครรภ์  
และให้นมบุตร



ตับและไตบกพร่อง  
ผู้ป่วยโรคหัวใจ  
และหลอดเลือด



ผู้ที่ใช้ยาละลายลิ่มเลือด  
วาร์ฟาริน  
ผู้ที่ใช้ยาที่มีผลต่อ  
ระบบประสาทส่วนกลาง

กรณีการบริโภคกัญชาเป็นอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ควรพิจารณา ชั่งน้ำหนักระหว่างประโยชน์และความเสี่ยง โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยงต่อไปนี้  
 เยาวชนที่อายุน้อยกว่า 25 ปี หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร ผู้ป่วยโรคหัวใจและ  
 หลอดเลือด ผู้ป่วยที่มีตับและไตทำงานไม่ดี ผู้ป่วยที่ใช้ยาละลายลิ่มเลือด  
 วาร์ฟาริน และยาที่มีออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง

นอกจากใบแล้ว ส่วนอื่น ๆ ของกัญชาที่สามารถนำมาใช้ปรุงอาหารได้  
 ขึ้นอยู่กับประเภทของอาหาร ดังนั้นควรเลือกใช้และเลือกใสในอาหารให้  
 เหมาะสม

## การนำกัญชามาใช้ ในตำรับอาหารไทย



### ใบกัญชา

ปรุงรสของน้ำซุป  
 เช่น ต้ม แกง ตุ่น



### ยอดกัญชา

ใส่ผัดเผ็ด แกงเผ็ด  
 เหมือนใบกะเพรา  
 ใบโหระพา



### ใบอ่อนกัญชา

เป็นผักสด จิ้มน้ำพริก  
 น้ำบูดู หั่นใส่ในข้าวยาใส่  
 แกงส้ม แกงกะทิ  
 แกงมัสมั่น เมี่ยงผัด



### รากและกิ่งก้านกัญชา

บางพื้นที่มีการนำ  
 รากมาใช้ทำน้ำซุป

## การใช้เพื่อบรรเทา 4 อาการพื้นฐาน

นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ปวด อาการทางผิวหนัง

สารในกลุ่มแคนาบินอยด์ที่พบใน ใบ กิ่งก้าน ที่เพิ่งเก็บมาจากต้น เป็นสารจำพวก กรดแคนาบินอยด์ ได้แก่ THCA, CBDA มีการศึกษาพบว่าสารจำพวกนี้ ผ่านสมองได้น้อยจึงไม่ทำให้เกิดการเมา แต่กรดแคนาบินอยด์ สามารถเปลี่ยนแปลงเป็น สารเมา THC และ สารต้าน เมา CBD ได้โดยการให้ความร้อน (เมื่อความร้อนมากกว่า 120 องศาเซลเซียส กรดจะถูกสกัดออกได้อย่าง สมบูรณ์) และการสัมผัสแสง ทั้งนี้ THCA และ CBDA มีฤทธิ์ด้านการอักเสบ ด้านอาการคลื่นไส้ อาเจียน และ ด้านการชัก แต่ฤทธิ์ดังกล่าวยังต้องมีการศึกษาเพิ่มเติม



## หลักการนำยาแก้ปวดมาใช้ในการดูแลสุขภาพ

การนำยาแก้ปวดมาใช้โดยประชาชนในยุคปัจจุบัน ยังเป็นเรื่องใหม่ที่ต้องดำเนินการด้วยความระมัดระวัง โดยยึดหลักความปลอดภัย ประยุกต์องค์ความรู้ที่มีในปัจจุบันมาใช้ดังต่อไปนี้

1. ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่มีข้อห้ามใช้
2. กรณีจำเป็นต้องใช้ควรใช้ด้วยความระมัดระวัง และปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์ที่มีประสบการณ์เพื่อช่วยประเมินประโยชน์และความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น
3. อาการเจ็บปวดที่ประชาชนสามารถใช้ประโยชน์จากกัญชาได้ด้วยตนเองได้แก่ นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ปวด และอาการทางผิวหนัง
4. เริ่มใช้ในขนาดยาน้อย ๆ กรณีที่มีอาการปวดร่วมกับการอักเสบอาจพิจารณาใช้ราก (ในรากไม่พบสารเมา THC จึงมีความปลอดภัย)
5. ขณะใช้กัญชา ต้องประเมินผลการรักษาและความปลอดภัยอย่างต่อเนื่อง กัญชาเป็นพืชที่มีคุณสมบัติเอนโดแคนนาบินอยด์ **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 ให้หยุดการให้ยาที่นอน และปรึกษาสถานพยาบาลใกล้บ้าน ในผู้ป่วยที่ใช้ยาขนาดสูงและระยะเวลานานอาจพบเห็นภาพหลอน หูแว่ว ภาวะซึมเศร้า ความจำ การตัดสินใจแย่งลง ให้หยุดยาทันที และปรึกษาสถานพยาบาลใกล้บ้าน

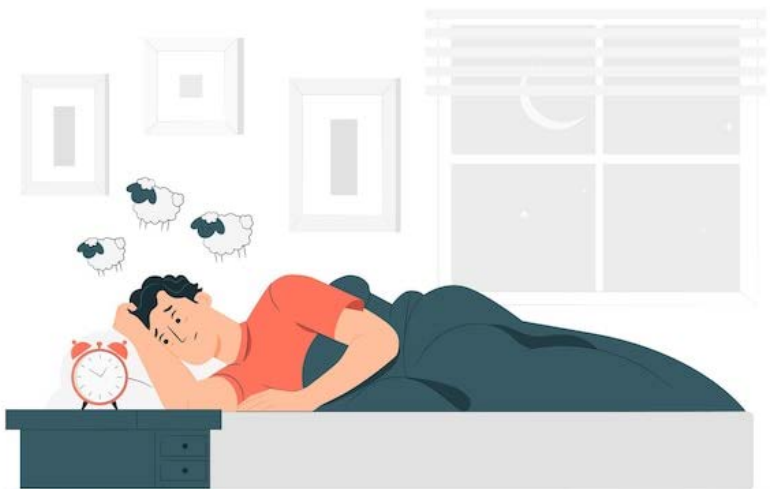


## ● นอนไม่หลับ

อาการนอนไม่หลับ หรือหลับยาก ถือว่าเป็นอาการที่พบได้บ่อย มีสาเหตุมาจากความเครียด วิดกกังวล หรือโรคประจำตัวที่ผู้ป่วยเป็นอยู่ การนอนไม่หลับเป็นครั้งคราว โดยเฉพาะสาเหตุจากความเครียด สามารถใช้กัญชาเป็นครั้งคราวเพื่อช่วยให้นอนหลับได้

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

**การติดตามผลการรักษา** ติดตามคุณภาพการนอนหลับ ได้แก่ นอนหลับได้เร็วขึ้น ลึกขึ้น และรู้สึกสดชื่นหลังตื่นนอน อย่างไรก็ตาม การใช้กัญชาในระยะยาวเพื่อบรรเทาอาการนอนไม่หลับ ยังต้องติดตามผลต่อความจำด้วย เนื่องจากมีรายงานวิจัยบางชิ้นชี้ว่ากัญชาอาจส่งผลกระทบต่อความจำในระยะยาว สำหรับผู้ป่วยที่ปรับขนาดยาไปจนถึงสูงสุดที่แนะนำแล้วยังนอนไม่หลับ แนะนำให้ปรึกษาแพทย์เพื่อรับการรักษาที่เหมาะสมต่อไป



## • เปื้ออาหาร

ในอดีตเป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไปว่า กัญชาช่วยให้เจริญอาหาร ทำให้กินข้าวได้มาก และอยากกินของหวาน กัญชาจึงเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับผู้ที่มีการเปื้ออาหาร

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

**การติดตามผลการรักษา** อาการเปื้ออาหาร 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 ต้มก่อนนอน อาจปรับเพิ่มความถี่ในการกินได้ทุก 3 วัน เป็นวันละ 2, 3 และ 4 ครั้งตามลำดับ (ช่วงที่ใช้ยาควรห่างกัน 6-8 ชั่วโมง) ผู้ป่วยควรสังเกตตนเองว่ามีอาการง่วงนอนระหว่างวันจนรบกวนกิจวัตรประจำวันหรือไม่ หากง่วงมากให้ปรับลดขนาดยาลงในผู้ป่วยที่มีอาการปวดไม่รุนแรง อาจพิจารณาใช้รากกัญชาที่โตเต็มที่มาหุงกับน้ำมัน ใช้เป็นยาทาภายนอก หรือผสมสมุนไพรชนิดอื่น ทำเป็นยาลูกประคบก็ได้

**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** ในผู้ป่วยบางรายอาจแพ้**สารต้านเมา CBD** ได้ตั้งนั้นจึงต้องหมั่นสังเกตว่า ผื่นที่เป็นมีเพิ่มมากขึ้นหรือไม่ และมีรอยโรคใหม่ปรากฏขึ้นหรือไม่ หากใช้น้ำมันกัญชงหรือกัญชาอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลากว่า 1 เดือนแล้ว อาการ ยังไม่ดีขึ้น หรือรอยโรคขยายวงใหญ่ขึ้น แนะนำให้ปรึกษาแพทย์เพื่อรับการรักษาที่เหมาะสมต่อไป

## เทคนิคการเตรียมยา

ยาที่ดีต้องมีความสะอาด ไม่มีสารปนเปื้อน และได้ตัวยาที่ตรงกับโรคที่ต้องการรักษา การปลูกและเตรียมยาจากกัญชาที่ดี มีหลักการดังต่อไปนี้

1. เลือกดินปลูกที่ดี ไม่มีการปนเปื้อนของโลหะหนัก สำหรับปลูกกัญชา
2. การเก็บเกี่ยวเพื่อนำมาทำยา ให้เลือกใบอ่อนอายุประมาณ 2 เดือน ซึ่งจะมีสารสำคัญสูง
3. เมื่อเก็บเกี่ยวทุกส่วนของกัญชาแล้วให้นำมาล้างด้วยน้ำไหล
4. ทุกส่วนของกัญชา ทำให้แห้งด้วยการตากในโรงเรือนหลังแสงอาทิตย์ หรือ การอบ
5. การปรุงกัญชาเป็นยา ควรพิจารณาถึงโรค หรือ อาการของผู้ป่วย อายุ ประสบการณ์การใช้กัญชา กรณีอาการ เบื่ออาหาร นอนไม่หลับในผู้สูงอายุ และยังไม่เคยใช้กัญชามาก่อน อาจพิจารณาใช้ใบแห้ง 2 ใบ ชงกับน้ำอุ่น จิบ ก่อนนอน 30-60 นาที หรือก่อนอาหาร หากไม่ได้ผลค่อยเพิ่มขนาดใบ ในกรณีที่ต้องการใช้ยาที่เข้มข้น อาจเลือกนำไปมาสกัดด้วยแอลกอฮอล์ หรือน้ำมัน เนื่องจาก **สารเมา THC** หรือ **สารต้านเมา CBD** ละลายในไขมัน และแอลกอฮอล์ได้ดี ในการสกัดกัญชาโดยใช้แอลกอฮอล์ต้องระเหยเอาแอลกอฮอล์ออกก่อน แล้วจึงนำไปผสมกับน้ำมันที่เป็นตัวนำส่งยา เช่น น้ำมันงา น้ำมันมะพร้าว หากใช้เป็นยาภายนอก แนะนำให้เลือกน้ำมันมะพร้าว เพราะเกาะติดผิวได้ดี ทำให้ยากัญชาค่อย ๆ ดูดซึมเข้าสู่ผิวหนังอย่างช้า ๆ



## เอกสารอ้างอิง

- บังอร ศรีพานิชกุลชัย. การใช้กัญชาเพื่อประโยชน์ทางการแพทย์.  
วารสารเภสัชศาสตร์อีสาน 2562; 15(4) : 1-26.
- ปัทพงษ์ เกษสมบูรณ์. ขนาดยาจากกัญชาที่เหมาะสมในการรักษาโรค  
ใน เอกสารประกอบการอบรมเรื่อง กัญชาทางการแพทย์ เขตสุขภาพ  
ที่ 7 วันที่ 22-23 ตุลาคม 2562. [อินเทอร์เน็ต] [เข้าถึงเมื่อ 20  
มีนาคม 2565]. เข้าถึงได้จาก :  
[http://neurothai.org/media/news\\_file/340-Handout-  
Phataphong-20191212073846.pdf](http://neurothai.org/media/news_file/340-Handout-Phataphong-20191212073846.pdf).
- เปี่ยม บุญยะโชติ, ร.ต.อ. ตำรายาไทยแผนโบราณ เล่ม 6. กรุงเทพฯ:  
โรงพิมพ์เฟื่องอักษร. 2518.
- แพทย์พงศา วิสุทธาธิบดี, (พระยา) (สุน์ สุนทรเวช). แพทย์ตำบลด เล่ม 1.  
พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อักษรนิติ. 2475.
- รุ่งเพชร สกุลบำรุงศิลป์และคณะ. รายงานการจัดทำแผนที่เส้นทางวิจัยกัญชา  
ทางการแพทย์ครบวงจร (Research roadmap for medical  
cannabis). 2562.
- วิมล พันธุ์เวทย์. Endocannabinoid system. วารสารไทยเภสัชศาสตร์และ  
วิทยาการสุขภาพ. 2009; 4(1):84-93.
- สุภาภรณ์ ปิติพร. บันทึกภูมิปัญญาของแผ่นดิน 12 กัญชาและผองเพื่อน.  
กรุงเทพฯ: ปรมัตถ์การพิมพ์. 2563.
- อาสาฬหา ชาวนันเจริญ, ผกากรอง ขวัญข้าว, ยงค์ศักดิ์ ต้นติปิฎก. ยา กัญชา คู่มือ  
ประชาชน. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน. 2564.

## การใช้กัญชาภาคประชาชน

### ประโยชน์

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



### ความเสี่ยง

#### ห้ามใช้

- × แพ้กัญชา
- × โรคหัวใจและหลอดเลือด  
ชั้นรุนแรง หรือไม่สามารถคุมอาการได้
- × มีประวัติความผิดปกติทางจิตเวช
- × สตรีมีครรภ์ สตรีที่ให้นมบุตร
- × ผู้ป่วยที่ใช้ยารักษาโรค

#### ใช้ด้วยความระมัดระวัง

- ค่าการทำงานของตับหรือไตที่ไม่ดี
- เยาวชนอายุน้อยกว่า 25 ปี
- ผู้สูงอายุ
- ใช้ร่วมกับยาที่ออกฤทธิ์กับสมองส่วนกลาง

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



## การนำ 'กัญชา' มาใช้ในอาหาร



ต้ม/ตุ๋น



ผัด



แกง



ทอด

- ไบอ่อน กินสด หรือจิ้มน้ำพริก นำมาใส่แกงส้ม แกงกะทิ แกงมัสมั่น เมนูผัด
- ไบกัญชามีสารเมา THC น้อยสารชนิดนี้ละลายน้ำได้น้อย การเอามาใส่แกง ในปริมาณจำกัด เช่น 1-2 ใบ สารเมาจึงน้อยมากๆ
- สารเมา THC ในกัญชา ละลายในน้ำมันได้ดี การนำไปชุบแป้งทอด สารเมาจะถูกสกัดให้ออกไปกับน้ำมันที่ใช้ทอด
- สารในไบสด เป็น THCA ไม่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ลดการอักเสบได้ดี ถ้าถูกความร้อนจะแปลงร่างเป็นสารเมา THC มีฤทธิ์ต่อจิตประสาท

## พิจารณาให้รอบด้าน ก่อนเริ่มลงมือปลูก

### 1. วัตถุประสงค์ที่จะใช้

(ส่งเสริมสุขภาพ หรือ รักษาโรค)

1.1. ส่งเสริมสุขภาพ

1.2. รักษาโรค / อาการ

(อาการไม่ซับซ้อนใช้เองได้ โรคที่ซับซ้อนควรปรึกษาแพทย์)

### 2. สายพันธุ์ที่จะปลูก

กัญชา / กัญชง และส่วนที่ใช้

### 3. การปรุงเป็นยา (ยากิน หรือ ยาภายนอก)

### 4. การใช้และติดตามอาการ







สถาบันกัญชาทางการแพทย์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

พร้อมสนับสนุนระบบการใช้กัญชาอย่างปลอดภัย



9 มิถุนายน 2565

## ปลดพีชกัญชา จากยาเสพติดให้โทษ

รู้คุณรู้โทษ ใช้ประโยชน์อย่างปลอดภัย

ใช้เป็น

- ดูแลสุขภาพ
- ยาสมุนไพร
- ผลิตภัณฑ์เพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจ

[www.medcannabis.go.th](http://www.medcannabis.go.th)

E-mail : [info@medcannabis.go.th](mailto:info@medcannabis.go.th)



สถาบันกัญชาทางการแพทย์  
MEDICAL **CANNABIS** INSTITUTE

---



สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ

อำเภอ จังหวัดนนทบุรี

โทร. 02-590-1501

email: [info@medcannabis.go.th](mailto:info@medcannabis.go.th)