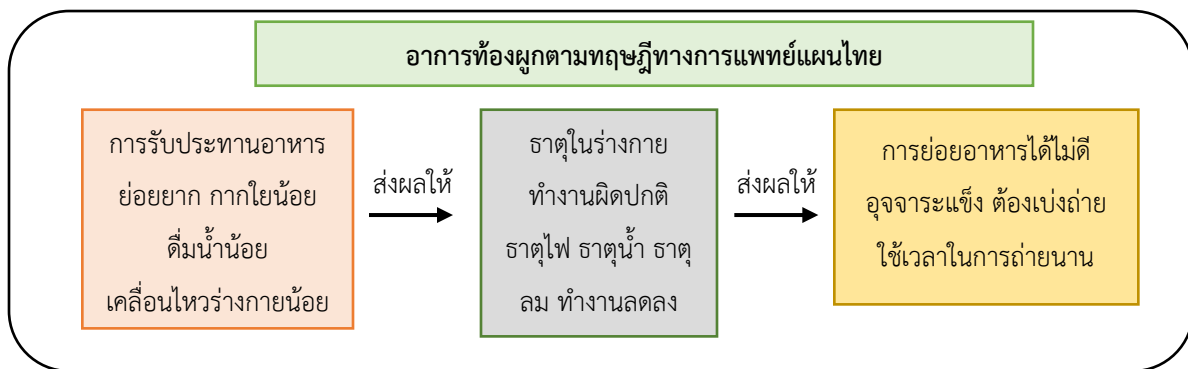


# สมุนไพรบรรเทาอาการท้องผูก

สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

อาการท้องผูก เป็นภาวะผิดปกติของการถ่ายอุจจาระ ซึ่งประกอบด้วยลักษณะสำคัญ คือ จำนวนครั้งของการถ่ายอุจจาระน้อยกว่าปกติ ปริมาณอุจจาระน้อยกว่าปกติ อุจจาระมีลักษณะแข็ง ถ่ายลำบาก ต้องเบ่งมากหรือรู้สึกไม่สบายเวลาถ่าย หรือบางครั้งจะมีความรู้สึกว่าการถ่ายไม่สุดในแต่ละวัน<sup>(๑)</sup> อาการท้องผูก เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น การรับประทานยาบางชนิดการทำงานของระบบขับถ่ายที่ผิดปกติ แต่สาเหตุที่พบได้บ่อยคือ การปฏิบัติตัวที่ไม่ถูกต้อง เช่น การรับประทานอาหารที่มีกากใยน้อย ดื่มน้ำน้อย ไม่ได้ออกกำลังกาย หรือเคลื่อนไหวร่างกายน้อย<sup>(๒)</sup> ในด้านศาสตร์การแพทย์แผนไทยนั้น สามารถบรรเทาอาการท้องผูกโดยการ ใช้สมุนไพร และยาตำรับได้ ดังนี้



## สมุนไพรบรรเทาอาการท้องผูก

๑. **สมุนไพรเดี่ยว<sup>(๓)</sup>** : มักใช้สมุนไพรที่มีฤทธิ์ระบาย ได้แก่ สมุนไพรที่มีรสเปรี้ยว เค็ม และเมาเบื่อ จะช่วยเพิ่มธาตุน้ำในอุจจาระ(คูถเสมหะ) ทำให้อุจจาระเป็นก้อนนิ่ม

**ตัวอย่างสมุนไพร** ได้แก่ มะขาม มะขามแขก เนื้อในฝักคูณ เกล็ด ชุมเห็ดเทศ

**ข้อควรระวัง** : อาจทำให้ถ่ายมากเกินไปจนเกิดอาการอ่อนเพลียได้ หากมีการขับถ่ายแล้วควรงดการเข้า

๒. **ยาตำรับ** : ยาสมุนไพรที่ใช้สำหรับรักษาอาการท้องผูกส่วนใหญ่มีรสร้อนสุขุม ช่วยกระจายลม ทำให้อุจจาระที่อยู่ในลำไส้ถูกพัดออกมาทางทวารได้ง่ายขึ้น การเบ่งถ่ายลดลง นอกจากนี้ยังมีตัวยาออกฤทธิ์ในการระบายร่วมด้วย

## ตัวอย่างตำรับยา ยาธรณีสังกะฆาต<sup>(๔)</sup>

**สรรพคุณ/ข้อบ่งใช้ :** แก้เถาดาน แก้ท้องผูก

**วิธีใช้** ชนิดลูกกลอน รับประทานครั้งละ ๕๐๐ มิลลิกรัม-๑ กรัม วันละ ๑ ครั้ง ก่อนอาหาร เข้าหรือก่อนนอน

**ข้อห้ามใช้ :** ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่มีไข้ และเด็ก

**ข้อควรระวัง :**

๑. ควรระวังการรับประทานร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือดเป็นลิ่ม (anticoagulants) และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (antiplatelets)
๒. ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับ ไต เนื่องจากอาจเกิดการสะสมการบูรและเกิดพิษได้
๓. ควรระวังการใช้ยานี้ ร่วมกับยา phenytoin, propranolol, theophylline และ rifampicin เนื่องจากตำรับนี้มีพริกไทยในปริมาณสูง
๔. ควรระวังการใช้ในผู้สูงอายุ

นอกเหนือจากการใช้ยาสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการท้องผูกแล้ว ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดความวิตกกังวล ความเครียด รับประทานอาหารที่มีกากใย ผักและผลไม้ ดื่มน้ำให้เพียงพอ ชับถ่ายให้ตรงเวลา และออกกำลังกายสม่ำเสมอ โดยสามารถขอรับคำแนะนำเพิ่มเติมในการใช้ยาสมุนไพรกับแพทย์แผนไทยประยุกต์ เพื่อประสิทธิผลในการรักษา และความปลอดภัย

## เอกสารอ้างอิง

๑. วิชาวรรณ ศุภพฤษ, จตุรภัทร ต้นติวงศ์, จิรสุภา ตั้งฐิตวงศ์, ภูมิณภัทร์ แสงสุมาศ, พัศราภรณ์ ศุภวงศ์ วรรณนะ, ศุภมาศ จารุจรรณ, และคณะ. บทที่ ๒๔ การศึกษาต่อเนื่องกับการพัฒนาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ ตัวอย่างกระบวนการรวบรวมความรู้จากประสบการณ์เวชปฏิบัติ: ท้องผูก. ใน: ทวี เลหาพันธ์, เอื้อพงศ์ จตุรธำรง, ธานี เทพวัลย์, บรรณาธิการ. การแพทย์แผนไทยประยุกต์กับการพัฒนาการแพทย์แผนไทยให้ยั่งยืน ๒๕๕๔. กรุงเทพฯ: ศุภวนิชการพิมพ์; ๒๕๕๕. หน้า ๑๖๓-๑๗๓.

๒. World Gastroenterology Organisation Global Guidelines. *Constipation: a global perspective* [Internet]. 2010 [cited 2023 Dec 12]. Available from: <https://www.worldgastroenterology.org/UserFiles/file/guidelines/constipation-english-2010.pdf>
๓. จอมจิต วาริษฐ์, ปิยาอร สีรูปหมอก, เอกลักษณ์ โยทัยเที่ยง. ตัวอย่างการพัฒนาแนวทางเวชปฏิบัติ การแพทย์แผนไทย: ท้องผูก. ใน: ทวี เลาหพันธ์, เอื้อพงศ์ จตุรธำรง, บรรณานิการ. การแพทย์แผนไทย ประยุกต์กับการพัฒนาการแพทย์แผนไทยให้ยั่งยืน ๒๕๕๕. กรุงเทพฯ: ศุภวณิชการพิมพ์; ๒๕๕๕. หน้า ๒๗-๓๓.
๔. ประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ เรื่อง บัญชียาหลักแห่งชาติด้านสมุนไพร พ.ศ. ๒๕๖๖. ราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ ๑๔๐ ตอนพิเศษ ๑๓๐ ง หน้า ๑๓-๑๔.